

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte
Facultad de Cultura Física
“Nancy Uranga Romagoza”
Pinar del Río

TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE MÁSTER EN
ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD

TÍTULO: Programa de actividades deportivo-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación en la comunidad, de los adolescentes comprendidos entre 12-15 años que pertenecen a la circunscripción # 182 del consejo popular “Hermanos Cruz”.

AUTOR: Lic. José Ismael Alvarez Torres.

TUTOR: MSc. Carlos Luís Maya Camejo

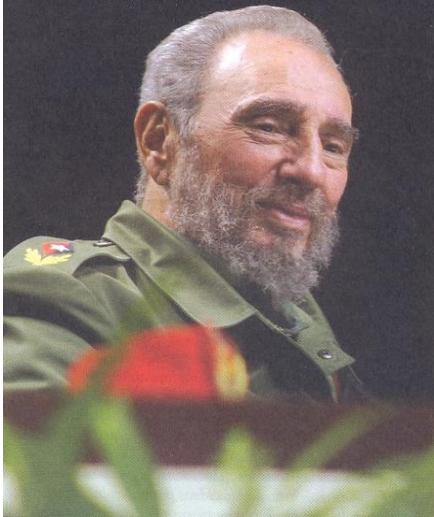
CONSULTANTE: Lic. Margelia Bárbara Ramírez Blanco.

Pinar del Río

2011

“Año 53 de la Revolución”

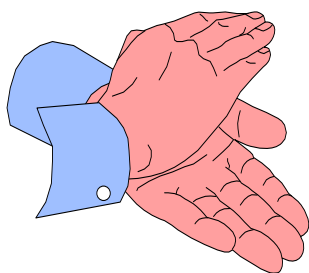
PENSAMIENTO



“El futuro de nuestro país tiene que ser necesariamente un futuro de hombres de ciencia”.

DEDICATORIA

- *A la memoria de mis padres, artífices de mi formación personal y profesional.*
- *A mi esposa e hijos, motor impulsor de mi vida y fuente inagotable de inspiración en mi modo de actuación diario.*
- *A la Revolución Cubana, a todo el que sienta la necesidad de contribuir a la educación de cualquier pueblo, especialmente a los jóvenes, futuros baluartes del mañana.*
- *A mi consultante, Margelia, por toda la ayuda incondicional que me prestó.*
- *A todos mis amigos, esas personas que aprendieron a no fallar nunca.*



AGRADECIMIENTOS

- *A mi tutor, MSc. Carlos. Luís. Maya Camejo, por su disposición a entregar su tiempo e intelecto en aras de concretar este sueño hecho realidad.*
- *A mi consultante, Lic. Margelia B Ramírez Blanco por su empeño, dedicación y apoyo incondicional.*
- *A mis compañeros de la maestría, en especial al equipo de trabajo por estar siempre unidos en las buenas y en las malas.*
- *A las personas que con tanto esfuerzo facilitaron la realización de esta investigación, a los docentes de la maestría, especialmente la Dra. María de Lourdes Rodríguez Pérez.*
- *A mí querida familia, especialmente a mis hijos y a mi esposa por su comprensión, sin ellos esto no sería posible.*

RESUMEN

Es evidente que las actividades deportivo-recreativas tienen vital importancia para el hombre ya que compensan la carga física, intelectual y emocional para evitar desequilibrios en su comportamiento personal y social, contribuyendo a la mejor utilización del tiempo libre, mediante la recreación de forma sana y constructiva en sus dimensiones como disciplina y como política de estado.

La investigación tiene como objetivo proponer un programa de actividades deportivo-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre, en el proceso de recreación en la comunidad, de los adolescentes comprendidos entre 12-15 años que pertenecen a la circunscripción #182 del consejo popular “Hermanos Cruz”, implementado de manera sana, propiciando estilos de vida saludables, capaces de manifestar en todos los aspectos un mejoramiento de la calidad de vida y provocando cambios en los hábitos, cultura e ideología de las masas atendiendo a sus gustos y preferencias, cuestiones estas que fueron detectadas durante la aplicación de diferentes métodos teóricos, empíricos y estadísticos además de la utilización de diferentes instrumentos de investigación, tales como observación, encuestas, entrevistas, así como la utilización de técnicas estadísticas y participativas que propician su puesta en práctica por los diferentes factores que integran la comunidad, para lograr una mejor ocupación del tiempo libre de este grupo etáreo.

Palabras Claves: Recreación, tiempo libre, adolescentes.

ÍNDICE	Páginas
Introducción	1
CAPÍTULO I. La recreación en función de la ocupación del tiempo libre en el marco de la comunidad.	11
1.1 Concepciones teóricas sobre el tiempo libre y la recreación.	11
El tiempo libre como parte del tiempo social	
Las actividades del tiempo libre.	
La recreación en el tiempo libre.	
La recreación desde el contexto social	
Los estudios e investigaciones sobre el tiempo libre y la recreación.	
1.2 La recreación física en el trabajo comunitario.	19
La recreación física en Cuba	
La planificación de la recreación física	
La recreación física en el consejo popular.	
La recreación física en el ámbito de circunscripción.	
La recreación física para un grupo urbano o comunitario.	
1.3- La comunidad.	27
Características de la comunidad.	
Factores fundamentales en el desarrollo de la comunidad.	
1.4- Características de la adolescencia.	31
1.5- Argumentos para la organización de un programa.	34
Conclusiones parciales	40
CAPÍTULO II. Análisis de los resultados, fundamentación y propuesta de un programa de actividades deportivo-recreativas.	41
2.1 Características del consejo popular.	41
2.2 Caracterización del tiempo libre de los adolescentes (12-15 años) de la circunscripción #182 del consejo popular “Hermanos Cruz”.	44
2.3 Análisis de los instrumentos aplicados	45
2.4 Programa de actividades deportivo- recreativas.	53
2.5 Valoración teórica de la utilidad del programa de actividades deportivo- recreativas	64
2.6 Valoración práctica de la utilidad del programa de actividades deportivo- recreativas	65
Conclusiones Parciales	68
Conclusiones	69
Recomendaciones	70
Bibliografía	
Anexos	

INTRODUCCIÓN

Un proceso pedagógico encaminado al desarrollo de las capacidades del rendimiento físico del individuo lo constituye la actividad física, considerada parte integral de la formación multilateral, basada además en el perfeccionamiento morfológico y funcional de el organismo, la formación y el mejoramiento de las habilidades motrices, la adquisición del conocimiento y desarrollo de convicciones de tal manera, que esté en condiciones de cumplir todas las tareas impuestas por la sociedad acorde a los momentos actuales, radicando en ello su importancia.

Pretendemos con nuestro trabajo incitar la incorporación social de los adolescentes como un aspecto habitual de la comunidad, es decir la población en general, teniendo en cuenta la trascendencia de la práctica del deporte respecto a beneficios sociales en el ámbito de la familia y de un modo particular desde el punto de vista psicológico y de ayuda a la salud del individuo.

La entrada de las personas en nuevos entornos suele producir conflictos intra e interpersonales, ya que normalmente el nuevo contexto exige también cambios en todos los procesos de socialización (afectivos, cognitivos y conductuales) que se reflejan en la necesidad de establecer nuevos vínculos y relaciones personales, en la necesidad de conocer el funcionamiento del nuevo entorno, así como cambios en la conducta para adaptarse al nuevo sistema social.

Los cambios de entornos propios de la adolescencia en nuestra sociedad, están asociados al paso de una enseñanza a otra. Esta transición no solo es espacial (cambio de centro) sino que influye y afecta en muchos aspectos de la vida de la persona (tiene que conocer la organización y funcionamiento del centro, nuevos profesores, nuevas relaciones con compañeros,...). El tránsito es más fácil cuando se ingresa en el nuevo entorno acompañado por personas con las que se ha compartido y participado en entornos anteriores (cuando varios compañeros pasan a la misma escuela). Por tanto la adolescencia (desde esta teoría) es una etapa que supone ciertos riesgos adaptativos para el adolescente, por tener que afrontar ciertas exigencias evolutivas debidas tanto al cambio de rol, como de entorno.

La adolescencia transcurre en una década de nuestra vida y se ha considerado un período crítico, precisamente porque en esos años tienen lugar las más complejas transformaciones que ocurren en la vida del ser humano. Necesariamente no tiene que ser un período tormentoso si se asume debidamente", palabras de Ortiz, "Periódico Granma" (Septiembre 24:2001) y añade en esta misma publicación que esta etapa se reconoce según la Organización Mundial de la Salud a transcurrir entre los diez y los diecinueve años.

Según Menéndez del Dago (1998:43) existen conductas de riesgo que traen en los últimos años el aumento de la mortalidad y morbilidad en los adolescentes de nuestro país, esto puede estar dado por la droga, el alcoholismo, el tabaquismo, además conductas de orden social que determinan fenómenos como: el abandono escolar, propensión a conductas antisociales o francamente delictivas asociadas a la drogadicción y al alcoholismo y el deterioro de la calidad de vida de los jóvenes involucrados en estas situaciones, sus dificultades para obtener y mantener un empleo posteriormente, constituir una familia o educar a sus hijos, todo ello conspira de manera global contra el desarrollo de la sociedad y su propio futuro. Determinados padres se preocupan poco cuando ven a sus hijos consumiendo alcohol, tabaco e incluso drogas.

La desorganización familiar y de la comunidad, la pobreza incrementa las desviaciones unido a padres alcohólicos que maltratan al adolescente, según Menéndez del Dago (1998), ésta es la fuente de más alto riesgo. Sin embargo, en esos hogares también crecen adolescentes que progresan normalmente, nos dice "El fallo de la clásica exhortación de los adultos "te lo prohíbo" es evidentemente el desconocimiento de que el uso de drogas u otras conductas de riesgo, puedan constituir importantes funciones sociales o personales para el adolescente y puede ser difícil que la abandonen en ausencia de otras alternativas que sean capaces de proveer similares satisfacciones" (...) "Resulta evidente que en los últimos años se nota un incremento del uso de bebidas alcohólicas por jóvenes y adolescentes en Cuba, con el agravante de que en estas edades la posibilidad de convertirse en un alcohólico puede desarrollarse en menor tiempo del que necesita para ello el adulto". Menéndez del Dago (1998:49).

Una de las formas de comportamiento más perjudicial y que en Cuba también está tomando auge en la población adolescente, es el hábito de fumar. "El tabaquismo (según Di Franza y Colaboradores en su libro "Legislative efforts to protect children from tobacco" citado por Menéndez del Dago) está generalizado en todo el mundo y van en aumento en los países en desarrollo, especialmente entre los jóvenes" (...) "El consumo de cigarrillos en adolescentes-niños de doce-trece, catorce-quinque años y dieciséis-diecisiete años, es de 3%, 10% y 30% respectivamente. Al mismo tiempo que el tabaquismo disminuye en los países que tienen prolongados programas de lucha contra este mal hábito" (...) "Está establecido que el 90% de los casos de tabaquismo tuvieron sus inicios en la adolescencia, los que no comienzan temprano raramente llegan a ser fumadores" (...) "es sencillo desestimular el comienzo y muy difícil evitar su continuación después de ser un hábito establecido, o sea, resulta evidente que el éxito de la tarea en disminuir, limitar o erradicar el hábito de fumar, descansa fundamentalmente en evitar que los jóvenes comiencen a usarlo". Menéndez del Dago (1998:53), por lo que consideramos de suma importancia la incorporación de los adolescentes socialmente.

El ejercicio físico es un medio de la actividad física y ante todo educa e instruye siendo su objetivo fundamental la formación integral del individuo, no un simple adiestramiento corporal. Este es un medio de formación cultural para la superación constante del hombre frente al ritmo cambiante de la sociedad que exige ante todo adaptación y creatividad. Esta formación ejercida principalmente a través del movimiento, irá dirigida a la unidad y totalidad que significa el ser corpóreo, el individuo.

FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA.

Nuestro trabajo pretende no dejar pasar por alto todos los esfuerzos que ha hecho nuestro país en la esfera de la educación, salud, cultura y el deporte estén al nivel de los países del primer mundo, esto se concibió gracias a una política bien estructurada y planificada, guiada por nuestra máxima figura el compañero Fidel Castro Ruz.

En estudios realizados en la circunscripción #182 del consejo popular “Hermanos Cruz” dentro de los cuales se puede mencionar, la aplicación de un autoregistro de tiempo a los adolescentes entre 12-15 años, se determinó que estos poseen un tiempo libre de 6 horas y 5 minutos, empleándolo fundamentalmente en actividades pasivas como son: ver televisión, juegos de mesa y visitas a amigos.

Otros instrumentos investigativos utilizados fueron las observaciones, encuestas y entrevistas, arrojando como resultados, algunas dificultades en sus manifestaciones conductuales, pudiendo mencionar falta de educación, fomentación de hábitos nocivos de fumar, ingerir bebidas alcohólicas lo que de cierto modo los conlleva en ocasiones a adoptar posturas incorrectas en la sociedad, así como algunos con dificultades académicas en la escuela, manifestándose estos rasgos en las actividades que realizan en la comunidad, no realizando práctica de actividades deportivo-recreativas en su tiempo libre.

En encuestas realizadas a dichos adolescentes se pudo constatar que el 54% de la muestra plantean que nunca realizan actividades recreativas, lo que indica la escasa oferta y planificación de actividades por parte del personal encargado de la recreación en la comunidad, trayendo consigo poca participación y motivación hacia los adolescentes, los que organizan y realizan de forma individual sus actividades, ocupando el tiempo libre en acciones que puedan atentar contra el bienestar social.

En entrevistas realizadas a los familiares, existe total coincidencia con las respuestas facilitadas por los adolescentes en cuanto a la escasés de oferta de actividades planificadas en la comunidad, fundamentalmente en horarios después de terminadas sus jornadas de estudio, el 100% considera que es de vital importancia, puesto que ocuparían su tiempo libre en actividades sanas que ayuden al desarrollo tanto físico como intelectual de los mismos.

Debemos destacar que no se presentan en un número significativo de adolescentes pero sí se nota una seria preocupación por parte de los agentes de la socialización en nuestro objeto de estudio. Pues hay interés por la formación

socio-cultural de la futura generación, máxime cuando se cuenta con una localidad con características de desarrollo. Debemos explicar que estas conductas están dadas de manera muy clara por presentar padres con esas trayectorias por diferentes razones por lo que nosotros mediante la actividad deportiva recreativa y explotando otras potencialidades que posee la comunidad pretendemos incidir de forma positiva en estos adolescentes en cuanto a su comportamiento en la sociedad.

PROBLEMA CIENTÍFICO.

¿Cómo contribuir a una mejor ocupación del tiempo libre, en el proceso de recreación en la comunidad, de los adolescentes comprendidos entre 12 -15 años que pertenecen a la circunscripción #182 del consejo popular “Hermanos Cruz”?

OBJETIVO.

Proponer un programa de actividades deportivo-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre, en el proceso de recreación en la comunidad, de los adolescentes comprendidos entre 12-15 años que pertenecen a la circunscripción #182 del consejo popular “Hermanos Cruz”.

OBJETO DE INVESTIGACIÓN.

Proceso de recreación en la comunidad.

CAMPO DE ACCIÓN.

La ocupación del tiempo libre de los adolescentes comprendidos entre 12-15 años.

PREGUNTAS CIENTÍFICAS.

1. ¿Cuáles son los antecedentes teóricos y metodológicos acerca de la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación en la comunidad de los adolescentes?
2. ¿Cuál es el estado actual que presenta la ocupación del tiempo libre de los adolescentes comprendidos entre 12-15 años que pertenecen a la circunscripción #182 del consejo popular “Hermanos Cruz”?
3. ¿Qué actividades deportivo-recreativas se pueden elaborar para contribuir a la mejor ocupación del tiempo libre, en el proceso de recreación en la comunidad, de los adolescentes comprendidos entre 12 -15 años que pertenecen a la circunscripción #182 del consejo popular “Hermanos Cruz”?
4. ¿Cuál es la valoración teórica y práctica del programa de actividades deportivo-recreativas que contribuya a la mejor ocupación del tiempo libre, en el proceso de recreación en la comunidad, de los adolescentes comprendidos entre 12 -15 años, que pertenecen a la circunscripción #182 del consejo popular “Hermanos Cruz”?

TAREAS CIENTÍFICAS.

1. Sistematización de los antecedentes teóricos y metodológicos acerca de la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación en la comunidad de los adolescentes.
2. Diagnóstico del estado actual que presenta la ocupación del tiempo libre de los adolescentes comprendidos entre 12-15 años que pertenecen a la circunscripción #182 del consejo popular “Hermanos Cruz”.
3. Elaboración de un programa de actividades deportivo-recreativas para contribuir a la mejor ocupación del tiempo libre, en el proceso de recreación en la comunidad, de los adolescentes comprendidos entre 12 -15 años que pertenecen a la circunscripción #182 del consejo popular “Hermanos Cruz”.

4. Valoración teórica y práctica del programa de actividades deportivo-recreativas que contribuya a la mejor ocupación del tiempo libre, en el proceso de recreación en la comunidad, de los adolescentes comprendidos entre 12-15 años que pertenecen a la circunscripción #182 del consejo popular “Hermanos Cruz”.

POBLACIÓN Y MUESTRA.

La población la componen los 128 adolescentes comprendidos entre 12 y 15 años de edad de la circunscripción #182 del consejo popular “Hermanos Cruz”, además 18 promotores de cultura física.

Se escogió una muestra de 42 adolescentes en edades comprendidas entre 12 y 15 años utilizando la proporción 3/1 de forma aleatoria, de igual manera 6 promotores, lo cual representan el 33,3 % con relación a la población respectivamente. Además el personal vinculado directamente con la oferta de actividades en la comunidad como muestra secundaria, un presidente de CDR, una secretaria general de la FMC, presidente del consejo popular, el delegado de la circunscripción y familiares de los adolescentes.

Sujetos investigados	Población	Muestra	%
Presidente del CDR	1	1	100
Secretaria general de la FMC	1	1	100
Presidente del consejo popular	1	1	100
Delegado de la circunscripción	1	1	100
Familiares de los adolescentes	35	35	100

METODOLOGÍA.

MÉTODOS TEÓRICOS.

Análisis-síntesis: Este método nos permitió descomponer el proceso de investigación en los principales elementos que lo conforman para determinar sus particularidades y simultáneamente descubrir las relaciones y características generales.

Histórico-lógico: Este método nos permitió establecer el estudio y los antecedentes del objeto de investigación en su devenir histórico.

Inducción-deducción: Fue utilizado en la investigación, en la elaboración de los resultados y para confeccionar el Programa de actividades deportivo-recreativas para la mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes comprendidos entre 12 -15 años que pertenecen a la circunscripción #182 del consejo popular “Hermanos Cruz”.

MÉTODOS EMPÍRICOS.

Observaciones: Nos permitió conocer las actividades recreativas que realizan los adolescentes mediante la percepción directa de las actividades en la circunscripción #182 del consejo popular “Hermanos Cruz” para determinar su tiempo libre, cómo se manifiestan y sus dificultades. Se realizaron 5 observaciones todas al inicio de la investigación basadas en 5 aspectos que están directamente relacionados con el objetivo, comenzando en noviembre del año 2009 a diciembre del 2009.

Trabajo con documentos: Utilizado en la recopilación de información necesaria del desarrollo del trabajo, acerca de las orientaciones metodológicas dirigidas a las actividades deportivo-recreativas en la comunidad.

Encuesta: Se realizó la encuesta a los 42 adolescentes (12-15 años) de la circunscripción #182 del consejo popular “Hermanos Cruz” con el objetivo de conocer la opinión sobre la ocupación de su tiempo libre, sus inquietudes, gustos, preferencias y necesidades para así elaborar las actividades con carácter deportivas- recreativas.

Entrevista: Para realizar el diagnóstico al personal de la FMC, al presidente del consejo popular, al jefe de sector y al delegado de la circunscripción, con el objetivo de conocer el dominio de estas personas sobre los problemas y necesidades de los adolescentes del consejo popular y su nivel de compromiso en el proyecto de intervención comunitaria.

Criterio de especialistas: Para conocer el criterio de los especialistas, se realizó una encuesta a 5 de ellos, los cuáles se encuentran con más de 10 años de

experiencia en la actividad realizándose estas valoraciones en el mes Enero 2011.

Pre experimento: Se aplicó una segunda encuesta a los adolescentes de 12-15 años para constatar la satisfacción por la oferta de actividades brindada en la comunidad y la comparación después de la puesta en práctica del programa ofertado.

MÉTODOS SOCIALES Y DE INTERVENCIÓN COMUNITARIA.

Estudio de presupuesto tiempo: Para efectuar el análisis del tiempo libre de la población estudiada, el que incluyó el conocimiento del tiempo empleado en cada una de las actividades globales o principales realizadas en un día natural (24 h), la magnitud de tiempo libre disponible, así como las principales actividades realizadas en este tiempo. Para ello se utilizó como instrumento, el auto registro de actividades. **(Anexo No. 2)**

Investigación – acción participativa: Nos permitió el trabajo conjunto con los adolescentes de la comunidad como agentes activos, para determinar sus necesidades espirituales y con ellas elaborar de forma conjunta el plan de actividades deportivo–recreativas.

Entrevista a informantes claves: Se le realizó entrevista a los agentes de la socialización (FMC, CDR, delegado de la circunscripción, coordinador de la zona, promotores de salud, educación, cultura, deporte).

Recolección de datos secundarios: Estos estuvieron dirigidos a la situación existente con el objeto de investigación (estadísticas, encuestas).

Fórum comunitario: De manera conjunta se expresaron las principales dificultades de la localidad y las que afectan directamente a los adolescentes de la comunidad “Hermanos Cruz” del municipio Pinar del Río.

MÉTODOS ESTADÍSTICOS.

Se utilizó la estadística descriptiva e inferencial, empleándose como técnicas: la valoración de las cantidades relativas en promedios de tiempo de las mediciones realizadas (estudio de presupuesto de tiempo y tiempo libre), el análisis porcentual de los resultados arrojados por la observación, la entrevista y la encuesta, así

como la Dócima de Diferencia de Proporciones, para la comparación de los resultados de las observaciones (primer y segundo momento) y la encuesta a los adolescentes (primer y segundo momento). Todos estos datos resultantes fueron reflejados en tablas confeccionadas al efecto.

Novedad Científica de la Investigación: El trabajo trata una problemática que afecta el comportamiento normal de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción # 182, objeto de la investigación, relacionado con la mejor ocupación del tiempo libre que ellos disponen, proponiendo un conjunto de actividades deportivo-recreativas acorde a sus necesidades e intereses, las que se desarrollarán, utilizando los medios e instalaciones con que cuenta el consejo popular.

Aporte Teórico de la Investigación: Está dada en la fundamentación histórico-lógica de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en la circunscripción objeto de investigación además que contribuye al incremento del proceso de socialización y al desarrollo de hábitos entre los habitantes de la comunidad.

Aporte Práctico de la Investigación: Brindar un programa de actividades deportivo-recreativas para la mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años que pertenecen a la circunscripción #182 del consejo popular “Hermanos Cruz” y a aquellas personas responsables de la recreación en la comunidad (técnico de recreación, presidente del consejo popular, delegado de la circunscripción y presidentes de los CDR).

Pertinencia Social: Permite la incorporación y reincorporación de los adolescentes a la práctica de deportes y a la realización de actividades con carácter deportivas - recreativas de forma sistemática en la comunidad, los cuales se encontraban ocupando su tiempo libre en la realización de actividades que no le proporcionaban beneficios para su salud y que no se corresponden con las normas sociales de nuestra comunidad.

Actualidad Científica: Encaminada a resolver una situación social con carácter muy especial, que está afectando el comportamiento de adolescentes en un grupo de edad básica para el desarrollo de la sociedad, que exige un estudio sobre la base de métodos científicos.

CAPÍTULO I. La recreación en función de la ocupación del tiempo libre en el marco de la comunidad.

1.1 Concepciones teóricas sobre el tiempo libre y la recreación.

El tiempo libre como parte del tiempo social.

El tiempo social es la forma de existencia de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resultan una condición necesaria para el desarrollo, el cambio consecuente de las formaciones socio - económicas como proceso histórico - natural. Su estructura se presenta en dos partes fundamentales: El tiempo de trabajo y el tiempo extra laboral, que se encuentra fuera de la producción material.

Un análisis ulterior de la estructura del tiempo extra laboral condujo a los investigadores a extraer de este tiempo, el propio tiempo libre, que por lo tanto constituye una parte específica del tiempo de la sociedad. ¿Qué es?; ¿Qué representa en sí?

Realmente esta problemática es muy antigua, describiendo una trayectoria que parte desde Aristóteles, ideólogo de la sociedad esclavista, hasta nuestros días, en que mucho se debate y escribe al respecto.

Al hablar de tiempo libre, es preciso destacar la vinculación directa de éste fenómeno con la producción social, y por tanto, su naturaleza económica, antes que socio - psicológica, la que una vez evidenciada permite el estudio sociológico del mismo sobre bases rigurosas.

En efecto, el tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción, en combinación con otros parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política. Este constituye una necesidad social para el individuo, ya que en cierta medida, de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeña el hombre, dentro de la sociedad en que se desarrolla.

En el ámbito de las prácticas sociales, el tema del ocio o el tiempo libre ha sido uno de los más discutidos y arbitrariamente definidos. Su importancia está dada, entre otros aspectos, por el reconocimiento que de él hacen los autores de las más diversas tendencias ideológicas.

Podríamos afirmar que existen tantas definiciones como autores se han referido a ellos. Es por lo menos curioso que en algunos países o idiomas se hable de ocio (loisirs, leisure, láser) en tanto que en otros se hace referencia al tiempo libre (en eslavo, italiano, etc.).

Para algunos la variable central pasa por la objetividad o la subjetividad, por el sentimiento íntimo de libertad o por el ejercicio concreto y verificable de acciones que implican un compromiso con la realidad. Tal suele ser el enfoque de los que se acercan desde la filosofía.

Para otros, el territorio se circunscribe a la relación trabajo - ocio, concepción en la que se inscriben centralmente algunos sociólogos.

También pueden encontrarse aproximaciones desde el psicoanálisis, la psicología social y la pedagogía con sus particulares enfoques.

Para el sentido común, el análisis pasa más por definir las actividades para ese tiempo vacío de obligaciones, que en pensar por qué trabajamos o cómo se concibe el trabajo.

El sociólogo Dumazedier (1964), que ha escrito bastante sobre el tema, afirma que el ocio cumple tres funciones:

- El descanso como reposo reparador y como liberación psicológica de las obligaciones.
- La diversión como antítesis de la rutina y la monotonía.
- El desarrollo (intelectual, artístico y físico) se opone a los estereotipos y a las limitaciones laborales.

Las actividades del tiempo libre.

La estructura y variedad de las actividades de tiempo libre de un pueblo expresan, en última instancia, su nivel de desarrollo socio/cultural. Especial atención debe prestarse al empleo del tiempo libre de los niños y los jóvenes, en tanto este incidirá de una forma u otra en la formación de la personalidad. La importancia de una adecuada utilización de este tiempo es más compleja, ya que puede constituir un elemento regulador en la prevención de conductas antisociales y delictivas.

La calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades deportivo-recreativas fortalecen la salud y lo preparan para el pleno disfrute de la vida, y por otro lado, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la recreación.

Así mismo, mediante un uso diversificado y culto del tiempo libre, es posible lograr que los modelos de la sociedad actual se incorporen incesantemente a la conducta y al pensamiento de los hombres contemporáneos. Para eso se hace necesario crear y mantener una educación y una cultura del tiempo libre en la población y en el estado que se basen, ante todo, en las funciones más importantes, que debe cumplir el tiempo libre en este período histórico: El despliegue de las potencialidades y capacidades creadoras de los hombres y el logro de la más amplia participación popular en la cultura y la recreación.

La característica más importante de las actividades de tiempo libre, desde el punto de vista de la formación de los rasgos sociales es que ejercen una acción formativa o deformativa indirecta y facilitada por la recreación. Al contrario de la enseñanza, las actividades de tiempo libre no transmiten conocimientos en forma expositiva y autoritaria, sino que moldean las opiniones, influyen sobre los criterios que tienen las personas respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como transmiten de manera emocional y recreativa las informaciones de contenido mucho más diverso que las que se transmiten al mismo tiempo por el sistema de enseñanza. Es decir, ejercen una acción

formativa de índole psicológica y sociológica, que opera basada en la motivación y en las necesidades culturales y recreativas de la población, en sus gustos y preferencias, en los hábitos y tradiciones, en la relación de cada individuo con la clase y los grupos sociales a los cuales pertenece, su sistema de valores y su ética específica y, sobre todo, opera basado en la voluntariedad, en la “libertad” de sus formas y sus contenidos, opuestos a las regulaciones, restricciones, reglamentaciones e imposiciones que sean exteriores a la propia actualidad.

La formación cultural, física, ideológica y creativa que se realiza en el tiempo libre es profunda e influye por tanto profundamente en la psiquis y en la estructura de la personalidad. La formación en el tiempo libre prepara a las jóvenes generaciones para el futuro; despierta el ansia de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales; incentiva el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis hacia situaciones siempre nuevas y motivantes; canalizan las energías vitales hacia la creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades y capacidades individuales; no tiene fronteras de tiempo o espacio: se lleva a cabo en la casa, en la calle, en las instalaciones, en la escuela, en toda la sociedad; y se lleva a cabo por múltiples medios: libros, películas, obras artísticas, programas de televisión, radio, competencias y práctica de deportes, entretenimientos, pasatiempos, conversaciones, grupos de participación y creación, y por el clima espiritual de toda la sociedad.

La formación del tiempo libre es la formación para la complejidad de la vida contemporánea y el despertar de los rasgos sociales en los niños, jóvenes y adultos. Como tal es función de toda la sociedad y no de algunos de sus componentes, aunque en ellas confluyen cinco factores esenciales: la escuela, la familia, los medios de difusión, las organizaciones sociales y políticas y la oferta estatal para el tiempo libre.

La recreación en el tiempo libre.

La recreación es un concepto que evoluciona con el ocio y que necesitando de un tiempo para desarrollarse -que preferentemente suele ser el tiempo libre- y de una serie de actividades para ocuparlo, se caracteriza fundamentalmente por ser una

actitud personal. Así, Puig y Trilla (1985) entienden el ocio como tiempo libre más libertad personal, y las actividades requieren, como apunta Miranda (1998), libre elección y libre realización, disfrutar en el transcurso de la acción y satisfacer necesidades personales aunque la acción tenga finalidades colectivas.

Pastor (1979: 80) al realizar su definición sobre la recreación como “todo tipo de actividades realizadas dentro del ocio o tiempo libre, no sujetas a normas o intereses laborales, con carácter voluntario y amateur y capaces de desarrollar la personalidad y de ofrecer al hombre una plataforma desde la cual pueda compensar las carencias y déficit surgidos en el resto de ámbitos y momentos de su existencia” muestra claramente la relación existente entre ambos conceptos, ocio y recreación.

Destacando la importancia de la actitud del sujeto y relacionando el concepto genérico de recreación con el específico de recreación física, Martínez del Castillo (1985) define ésta *“como aquella condición emocional interior del individuo que emana de las sensaciones de bienestar y de propia satisfacción proporcionadas por la preparación, realización y/o resultados de alguna de las variadas formas de actividad física (con fines no productivos, militares, terapéuticos) existentes”*. En definitiva y en palabras de Miranda (1998) la función más importante de la recreación es procurar al individuo bienestar, expresión, sano desarrollo de sus capacidades creativas, expansión de sus horizontes personales. En consecuencia, la misión fundamental del profesional de la recreación es educar para el ocio.

Las discrepancias entre quienes abordan la recreación más allá de la puesta en marcha de la actividad por la actividad, revelan los diversos esfuerzos por caracterizar y precisar los límites de la recreación como disciplina. Estos esfuerzos tienen, por supuesto, múltiples orígenes. Podemos mencionar entre otros, los marcos de referencia que se han adoptado para explicar lo recreativo y la recreación (igual que sucede en otras disciplinas encontramos marcos teóricos, concepciones e ideologías distintas cuando no contrapuestas en torno a lo recreativo, el ocio, el tiempo libre, etc.); en algunos casos, se otorga un excesivo peso específico a los motivos sociales asignados a la recreación y en ese sentido

se define la recreación como la actividad que por excelencia, asegura calidad de vida, salud, educación, descanso, diversión, desarrollo, etc. rasgos y motivos que parecen coincidir con los atribuidos a otras prácticas; en otras ocasiones el énfasis recae en los aspectos académicos y de investigación o en la profesionalización; infortunadamente este no es el tópico que alcanza mayor desarrollo en nuestro medio. Aunque sí parece más común la significativa importancia que se otorga a la relación de los componentes recreación- educación, cada vez que se trata de justificar los procesos de intervención en comunidades, organizaciones e instituciones. Es también muy común, que se establezcan relaciones mecánicas entre la actividad recreativa y la cultura, y como parte de estas el arte o el deporte, de este modo se observan ofertas tales como recreación cultural, actividades artístico recreativas o deportivas, sin que medie ningún análisis relativo a la naturaleza de cada una de estas actividades o sobre el origen de sus vínculos.

Por último, las discrepancias se expresan en la manera de entender la interdisciplinariedad presente y propia del campo.

En relación con todo lo expuesto anteriormente, consideramos que la práctica deportiva-recreativa como recreación debe mostrarse como una actividad eminentemente lúdica, divertida, generadora de placer que, aunque susceptible de establecerse de forma sistemática y rigurosa, se presenta generalmente como flexible, libremente aceptada, en donde el placer de jugar y el disfrute del propio proceso del juego son fundamentales.

La recreación desde el contexto social.

La recreación es la disciplina que tiene como propósito utilizar las horas de descanso del hombre, momento en el cual, el ser humano aumenta su valor como miembro de una comunidad, al ejecutar actividades creadoras, que lo motivan y enriquecen en los dominios profesionales, culturales, artísticos, deportivos y sociales. Por lo que la recreación no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el aprovechamiento del mismo de forma positiva en la sociedad, de manera que contribuya al desarrollo de su personalidad.

Si analizamos conceptualmente la recreación esta puede ser valorada desde diferentes puntos de vista e intereses, en dependencia de quién la esté valorando y de cómo sea capaz de identificarla, pues ella muchas veces se identifica con la palabra juego, sin embargo el juego es una forma más sencilla de ocupar el tiempo libre y la recreación es más general, más amplia.

Para Jofre Dumazedier (1971) sociólogo francés, recreación es: “el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar su información desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales”.

Valorando esta definición podemos decir que la recreación debe representar una fuerza activa para el desarrollo de las personas a plenitud, es decir desarrollar óptimamente sus facultades, pues a través de la recreación, las personas profundizan sobre el conocimiento del mundo y su percepción para enriquecer su mundo espiritual. Para muchos la recreación, tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, de entretenimiento o descanso, pero en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana.

Entonces, la acción de recrearse siempre ha sido una necesidad del hombre, porque mediante la realización de esta le ofrece felicidad, satisfacción inmediata, desarrollo espiritual y material de su personalidad, donde además enriquecerá su dominio profesional, cultural, deportivo y social. Por el valor que se le confiere no solo deportivo, sino también terapéutico, profiláctico, cognoscitivo, es que va a ser interesante analizar la principales características psicológicas y políticas de este fenómeno.

El profesor norteamericano Harry. A. Overtrut (1984) plantea: “ la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre con tendencias a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización. Valorando esta definición vemos que en ella no queda explícita el auto desarrollo que la recreación propicia al individuo, donde este pueda expresar sus sentimientos, el encuentro de su propio yo, y que

propenden en última instancia a su plenitud y a su felicidad y a la participación consciente y responsable en la vida social.

Pérez A. (2003), expresa: “la recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística-cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

Otros autores plantean que la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia de satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización. La definen como cualquier forma de actividad en la que el individuo experimenta un sentido de libertad y de olvido de sí mismo y a la que se entrega libremente, porque la participación en ella provoca en él una reacción armoniosa y satisfactoria. La participación en tal actividad se caracteriza por la falta de coacción, restricción o presión externa al individuo.

Por lo que el autor de esta investigación asume el criterio que **la Recreación** más que el descanso y el entretenimiento, es el establecimiento de la comunicación entre las personas a través de cualquier actividad del tiempo libre que permita un desarrollo de la idiosincrasia y un enfrentamiento a las circunstancias de la vida sin que para ello exista ninguna presión externa.

Los estudios e investigaciones sobre el tiempo libre y la recreación.

El estudio sistemático de los procesos reales, de las tendencias y volumen de las demandas recreativas es un área de trabajo que ocupa a diversas ciencias, partiendo del hecho de la importancia social e individual del tiempo libre y la recreación. Este estudio se distingue por tendencias bastante definidas a partir de la conceptualización de los elementos: tiempo libre y recreación, ya resaltados anteriormente.

Las investigaciones en la esfera del tiempo libre y la recreación, además de las tendencias teóricas y gnoseológicas adoptan connotaciones de índole práctica y ejecutiva y sobre todo se realizan partiendo del estudio de las particularidades de

la demanda recreativa de las poblaciones, llevándose a cabo dentro de los aspectos: económico, médico - biológico y sociológico y socio / psicológico.

A fin de lograr una voluntaria y masiva participación de la población en el aprovechamiento y disfrute de su tiempo libre, se hace indispensable la realización de estudios e investigaciones en que se determinen y valoren aspectos fundamentales como:

- Nivel de desarrollo socio - económico, principales actividades socio - económicas, características socio - demográficas (edad, sexo, nivel educacional, estado civil, etc.), nivel de integración social y características grupales.
- Magnitud, estructura y contenido del tiempo libre: por sectores, estratos u otros grupos sociales, de edades o cualquier otra variable que se entienda importante, fundamentalmente para la caracterización de estos elementos.
- Intereses y necesidades recreativas: las actividades que más interesan, motivaciones, el por qué de ellas, las causas que impiden la satisfacción de estas necesidades, otras actividades que les gustaría realizar y no realizan.
- Infraestructura recreativa: cantidad de instalaciones, estado de explotación y conservación, personal técnico y de servicios y equipos y medios materiales con que se cuenta para la ejecución de los programas.
- Características del medio físico - geográfico: grado de utilización, principales aspectos del relieve y la naturaleza, etc.

1.2 La recreación física en el trabajo comunitario. La recreación física en Cuba.

Hacia objetivos superiores se encamina el trabajo de la recreación física, a partir de las nuevas exigencias planteadas por la dirección de la Revolución para brindar adecuadas alternativas a la ocupación provechosa del tiempo libre de la población, contribuyendo a la elevación de su calidad de vida dentro de los programas dirigidos al desarrollo de una cultura general integral, como parte de la batalla de ideas.

Planteamos cinco ideas básicas:

- La recreación física es electiva y participativa, lo cual significa que se sustenta en propuestas o alternativas para el ejercicio de la libertad de elección por parte de los participantes, y nunca mediante acciones impuestas u obligatorias, promoviendo la amplia intervención de todos, con independencia de edades, sexos, condiciones físicas, etc., por lo que es ajena a cualquier resultado selectivo o eliminatorio en sus actividades.
- La recreación física se propone la estimulación de una adecuada actitud recreativa, como efecto renovador, físico y mental en las personas a partir de experiencias vivenciales positivas y enriquecedoras de la personalidad, y en ningún caso el simple entretenimiento, basado en la evasión y la superficialidad.
- La recreación física tiene como soporte temporal el tiempo libre, considerando como tal aquel momento en que las personas disponen de todas sus posibilidades para dedicarse a placenteras actividades auto condicionadas, como complemento de las obligaciones y tareas que deben desempeñar en la sociedad.
- La recreación física tiene como soporte material el medio ambiente donde se desenvuelve el colectivo humano, caracterizado por su comunidad, urbana o rural, apoyándose además en el conjunto de instituciones comunitarias, dentro de las cuales la escuela ocupa un lugar fundamental como gestora por excelencia de procesos educativos y formativos.
- La recreación física tiene un marcado objetivo ideológico, como expresión de principios y valores humanos, de fortalecimiento de los sentimientos de pertenencia y de identidad nacional, puestos de manifiesto mediante juegos tradicionales y otras acciones que la inserten en la batalla que hoy libramos frente a la penetración ideológica extranjerizante, y la proliferación de vicios y otras acciones deformadoras de la conducta, principalmente entre la población adolescente y juvenil.

El objeto de la recreación física es obvio que son los gustos y preferencias recreativas de la población en su diversidad de grupos de edades, de géneros,

ocupacionales, etc. De modo que no es posible concebir y desarrollar un buen proyecto recreativo si ellos no son tenidos en cuenta, para lo cual el primer paso será un efectivo trabajo de levantamiento, o búsqueda de información en el terreno, y un cuidadoso diagnóstico en función de los objetivos planteados.

La sistematicidad en las ofertas recreativas: La labor más importante que tiene ante sí la recreación física es asegurar la sistematicidad y permanencia de sus actividades para la ocupación del tiempo libre de la población de lunes a domingo y de enero a diciembre. Es decir: en todo momento. Esta necesidad se incrementa, por supuesto, en aquellas ocasiones cuando la población disfruta de un mayor tiempo libre, como es el caso de fines de semana, semanas de receso docente en primaria, y las etapas vacacionales de verano.

La creación y puesta en adecuadas condiciones de funcionamiento, de las áreas recreativas, la construcción y gestión de los módulos de implementos, la captación y capacitación de activistas, la coordinación de las actividades con los factores sociales del territorio, son acciones que han de asegurar el desarrollo de una oferta físico-recreativa sistemática y permanente para la población en toda su diversidad.

Las actividades estructuradas: Para dar adecuada respuesta a los gustos y preferencias recreativas de la población, además de las acciones comunitarias masivas la recreación física contempla un cierto número de actividades estructuradas como deportes recreativos, caracterizadas por su organización a través de estructuras técnicas (federaciones, asociaciones, filiales, clubes, áreas...) que las rijan metodológicamente, sobre la base de que cualquier interés deportivo-recreativo de la población, con una finalidad provechosa, reciba una atención adecuada con independencia de la cantidad de personas que lo promuevan.

Dos condiciones han de presidir esta esfera de trabajo: la capacidad de autogestión de dichas estructuras para buscar soluciones a las necesidades materiales de su actividad específica, y la efectiva labor de control que las direcciones de deportes han de ejercer sobre ellas para garantizar el estricto acatamiento a sus respectivos objetos sociales.

La planificación de la recreación física.

Existen multitud de posibles citas y definiciones acerca de la “planificación”, sin embargo la esencia de la planificación del tiempo libre consiste en el aseguramiento de las condiciones óptimas para el desarrollo armónico de todos los miembros de la sociedad de su libre actividad, con la finalidad de consolidar las mejores relaciones entre la sociedad y la personalidad. Pérez A. (1997).

La planificación de las actividades deportivo-recreativas no es una fórmula para sumar los intereses y preferencias de los distintos grupos de edades a un plan concebido en el municipio o consejo popular, es además tener en cuenta las características psicológicas, fisiológicas y sociológicas de la comunidad para la cual se realiza la planificación. Los intereses, preferencias, el cómo realizarlas, la postura de los participantes en relación a la ejecución de las actividades y dónde les gustaría y con quién son aspectos que deben ser considerados en una programación recreativa de calidad. Muchas veces la planificación llega hasta los intereses y preferencias y se obvia los anteriores aspectos metodológicos lo que atenta en la motivación y participación de la comunidad en las actividades físicas convocadas; surgen en este momento un grupo de reflexiones alrededor de los participantes y no en el análisis de lo que se dejó de hacer.

Se identifican en la literatura un grupo de componentes de la planificación entre los que sobresalen:

1. Es un proceso continuo que no se agota en un plan, sino que se expresa en diferentes planes y en un reajuste permanente entre medios y fines.
2. Desde un punto de vista analítico, la planificación es previa y preparatoria de las decisiones que serán aprobadas y ejecutadas.
3. Implica todo un conjunto de decisiones, de carácter técnico, político sistemáticamente relacionadas.
4. Para la acción, porque la planificación está dirigida a la acción y no a lograr objetivos de conocimiento puro.
5. Futura, el interés de la planificación es predecir y pronosticar.

6. Dirigidos al logro de los objetivos, ya que la planificación es operativa cuando se han definido los objetivos.

7. Por medios preferibles, desde el punto de vista metodológico se trata de identificar los medios preferibles respecto a unos recursos obtenibles.

En el proceso de la planificación de la recreación, no debe perderse de vista en la consecución de los objetivos, que estos desde el punto de vista institucional y relativos a los propios participantes según los fundamentos didácticos de la recreación, son instructivos y educativos; cada actividad planificada persigue los objetivos institucionales y la de los propios participantes, en relación con la postura que asumen en la ejecución de la actividad, los primeros dirigidos a lo cognoscitivo y educativo, en los segundos sus objetivos son netamente cognoscitivos, sin embargo los objetivos en cada actividad se dan en una unidad de lo instructivo con lo educativo.

La recreación como fenómeno sociocultural de amplia envergadura en las condiciones sociales actuales tiene que ser planificada, ya que ella tiene que cumplir con los objetivos de la sociedad. En nuestras condiciones actuales de desarrollo, la planificación de la recreación es objeto de estudio por diversos organismos e instituciones, ya que el estado brinda una gran significación a este proceso por las amplias implicaciones que posee.

Para una planificación eficaz desde un punto de vista científico y técnico será necesario observar los siguientes requisitos que plantea la literatura en relación a las actividades físicas de tiempo libre:

a) Toda planificación es, en esencia, un proyecto; en respuesta operacional de la cuestión sobre el tipo de objetivos que se quieren, debe ser capaz de instrumentar e implementar adecuadamente los fines últimos de ese proyecto.

b) Que los objetivos sean alcanzables, teniendo en cuenta los recursos y los medios disponibles, como así también las condicionantes económicas, políticas, sociales y culturales que conforman el contexto donde se elabora y ejecuta la planificación.

- c) Que la elección de medios asegure el logro de los objetivos con la mayor eficacia y ritmo posibles y con el menor costo financiero, humano y social.
- d) Que establezca un curso de acción escalonado y continuo en el que se indiquen las etapas y modalidades del proceso, conforme una estrategia y estilo de desarrollo.
- e) Que oriente la toma de decisiones y establezca las diferentes etapas asegurando su coherencia, compatibilidad, consistencia, operatividad e integralidad.
- f) Que tal planificación suponga un cambio efectivo respecto a la situación actual, valorado según el proyecto técnico que lo sustenta.
- g) Creación de procedimientos por medio del que, una vez elaborada la planificación, someta a un proceso de aceptación, rechazo o reelaboración del plan, en función de la expresión popular, sus opiniones y propuestas.
- h) La planificación reduce la incertidumbre, introduce la racionalidad en la acción, lo que equivale a creer que las acciones conseguidas sean las más racionales y coherentes.
- i) Un plan es un medio, no un fin; la elaboración de una planificación es el inicio del proceso planificador y no su final, y para que esto suceda debe existir voluntad y decisión política. Sin la decisión política de llevar los planes adelante, éstos se convierten en adornos.

Los niveles operacionales de la planificación, si bien distintos autores reconocen niveles operacionales diferentes o utilizan terminología diferente, no obstante se pueden reconocer cinco niveles básicos:

- Actividad: es la acción que tiene el máximo grado de concreción y especificidad, a través de la cual, y junto con otras actividades, se realiza.
- Un proyecto: es un conjunto de actividades concatenadas, constituye la unidad de un programa y puede realizarse con independencia de otros proyectos.

- Un programa: conjunto de proyectos coordinados entre sí, forma parte de las acciones a realizar para lograr los objetivos del plan al que correspondan.
- El plan: se entiende como el aspecto global de todas las actividades, como un conjunto organizado de objetivos, instrumentos y recursos para lograr un fin deseado.
- La planificación: máximo grado de generalidad, completo y coherente.
- La planificación permite identificar y analizar sistemáticamente las oportunidades y amenazas actuales y que pueden surgir en el futuro, los cuales combinados con otros datos importantes proporcionan la base para que los actores sociales tomen mejores decisiones en el presente para aprovecharse de las oportunidades y evitar las amenazas. Planificación significa diseñar un futuro deseado para las necesidades recreativas en la comunidad, en concordancia con los cambios que se van produciendo en el entorno.

La recreación física en el consejo popular.

El consejo popular es la estructura socio – política que responde a la estructura municipal y expresa la gobernabilidad en lo económico, político y social de la población, está integrada por un grupo de circunscripciones y en el mismo se representan los organismos, instituciones, organizaciones, centros de trabajo, empresas; la cultura física la representa en los consejos populares los combinados o centros deportivos los cuales deben proyectar el desarrollo de la cultura física, en relación a la recreación física debe poseer los sistemas de información de cada una de las circunscripciones en relación a las necesidades recreativo físicas y su integración posibilita la planificación estratégica de las actividades físicas de tiempo libre en el consejo popular.

La recreación física en el ámbito de circunscripción.

La recreación física en el ámbito de circunscripción posibilita la expresión de las actividades con características esencialmente locales, donde se expresan y

condicionan las necesidades recreativo físicas de acuerdo al medio geográfico y a las tradiciones del lugar, como forma organizativa puede reunir características que la asemejan a la recreación para grupos urbanos o comunitarios, como estructura de gobernabilidad en la localidad puede integrar a varios grupos urbanos y comunidades. Cada circunscripción debe poseer su “sistema de información y conocimientos sobre las necesidades recreativo físicas” como expresión de fenómeno local que permita la proyección estratégica de la recreación física de acuerdo a las necesidades, es decir los intereses de acuerdo a la edad, las manifestaciones que para cada grupo de edad es necesario proyectar en aras del desarrollo humano local.

La recreación física para un grupo urbano o comunitario.

El grupo urbano o comunidad es un determinado conjunto o espacio residencial en los que existe determinada organización territorial. En correspondencia con las construcciones urbanas y los asentamientos poblacionales se hace imprescindible la organización de la recreación física en su seno como vía del uso del tiempo libre y la satisfacción de las necesidades recreativo físicas de esas poblaciones, con la concepción de que no hay que trasladarse para disfrutar de una agradable actividad recreativa. Se deben crear adecuadas condiciones para organizar las actividades deportivo-recreativas lo más cerca posibles de las viviendas y bloques de edificio, utilizando los terrenos que existen entre las edificaciones o acondicionando áreas específicas con el concurso y colaboración de todos.

En la programación y proyectos recreativos comunitarios debe aprovecharse básicamente el tiempo libre entre semana, el cual al no ser amplio podría perderse en una larga caminata o viaje para llegar a un centro especializado. La organización de los vecinos, convirtiéndose en protagonistas conjuntamente con instituciones y organizaciones en la realización de actividades deportivo-recreativo crea excelentes condiciones para un uso educativo y creativo del tiempo libre, a la vez que incide de manera particular en el mejoramiento de la calidad de vida de éstos.

La recreación como elemento de la cultura del hombre debe ser tratada en el desarrollo local con un nivel de consideración consciente por lo planteado con anterioridad en relación a la economía, salud y educación; no debiendo existir un programa de construcción de viviendas sin la planificación de áreas de recreación física, en las que se lleve adelante el programa y proyectos comunitarios de actividades.

Espacios para la realización de actividades físicas de tiempo libre se pueden acondicionar a nivel de zonas, circunscripciones y cuadras que por un lado evitaría el traslado para la ejecución de actividades y por el otro permitirían conservar y cuidar el medio ambiente puesto que son espacios que se forman pequeños vertederos, solares yermos que dan lugar a que proliferen vectores dañinos a la salud del hombre.

La participación de los vecinos en las actividades deportivo-recreativo crea y desarrolla: buenas relaciones sociales, sentido de pertenencia zonal, conciencia y hábitos de práctica de las actividades físicas, preservación de la propiedad social y el medio ambiente, conciencia de participación por la comunidad, estilos de vida saludables.

1.3- La comunidad. Características de la comunidad.

La comunidad es un sistema social formado por grupos que interactúan entre sí y están interconectadas por un entretejido social denominado redes sociales.

La comunidad incluye los ámbitos individual y grupal en una estrecha relación dialéctica.

E.Ander-Egg (1989): Comunidad es un agrupación organizada de personas que se perciben como unidad social, cuyo miembros participan de algún rasgo, interés, elemento, objetivo o función común, con conciencia de pertenencia, situados en una pertenencia, situados en una determinación área geográfica en la cual la pluralidad de personas interacciona más intensamente entre sí que en otro contexto.

Héctor Arias (1995) plantea que la comunidad, “es un organismo social que ocupa determinado espacio geográfico. Esta influenciada por la sociedad, de la cual forma parte, y a la vez funciona como un sistema, más o menos organizado, integrado por otros sistemas de orden inferior – las familias, los individuos, los grupos, las organizaciones e instituciones – que interactúan, y con sus características e interacciones definen el carácter subjetivo, psicológico, de la comunidad, y a su vez influyen, de una manera u otra, en el carácter objetivo, material, en dependencia de su organización y su posición – activa o pasiva – respecto a las condiciones materiales donde transcurre su vida y actividad”.

Tomando en consideración los criterios de diferentes autores consideramos comunidad como: Organización social donde las personas se perciben como una unidad social, comparten un territorio, intereses y necesidades, interactuando entre sí promoviendo acciones colectivas a favor del crecimiento personal y social, llegando a manifestar sentimientos de pertenencia como expresión de su identidad comunitaria.

En la comunidad confluyen, mas allá de disímiles definiciones, el hecho de resultar una unidad social, un agrupamiento de personas con un modo determinado de organización, que se vincula a necesidades intereses comunes, que construye de presentaciones y valores, relaciones y responsabilidades acciones y sueños, y que se desenvuelve en una determinada área geográfica y se concreta en una particular vida cotidiana, donde el individuo puede encontrar satisfacción a sus necesidades biológicas, sociales, culturales y económicas; elementos todos que generan, en su integración, un sentido de diferencia indispensable para el ser humano.

Pudiera decirse que la comunidad constituye el grupo de pertenencia en que cada persona encuentra el ambiente propicio para adaptarse a sí mismo y crecer como persona; adaptarse a los demás y crecer en relación, adaptarse a la naturaleza y crecer en la conservación, relación y dominio de la misma.

Una definición que nos resulta útil es la que asume la comunidad como (espacio físico – ambiental, geográficamente limitado, donde tiene lugar un sistema de

interacciones sociopolíticas y económicas que produce un conjunto de relaciones interpersonales sobre la base de necesidades. Este sistema resulta portador de tradiciones, historia e identidad propias a que se expresan identificación de intereses y sentido de pertenencia que diferencian al grupo que integran dicho espacio ambiental de los restantes); aunque, a nuestro juicio, es ante todo, un espacio humano, asociado inevitablemente a un escenario físico, que, por su naturaleza social, tejera esa red de interacciones y representaciones, capaz de reconocerse en su propia síntesis y de situarse como parte de otras agrupaciones sociales.

Si relacionamos la significación de la comunidad para el desarrollo del hombre, y las contingencias a las que está enfrentada la humanidad y su existencia plural en los momentos actuales, encontramos las razones de partida para el rol estratégico y determinante que se le concede hoy al desarrollo comunitario y su énfasis en lo sociocultural que, motivado por la trágicas consecuencias de exacerbaciones economicistas, pero consciente de los riesgos de ignorar o minimizar lo económico, deviene en el eje capaz de aunar tanta complementariedad.

El desarrollo de la comunidad constituye un proceso social porque tiende al mejoramiento colectivo de la comunidad de ahí su condición de parte indivisible del desarrollo económico y social. Pero, al mismo tiempo, es una técnica social que, en aras de lograr la máxima participación de las personas, las prepara, apoyándose en los más variados métodos y procedimientos provenientes de las ciencias sociales, para identificar y solucionar sus problemas, organizarse y aprovechar los recursos de que dispone; al mismo tiempo que moviliza el suministro de servicios técnico que la comunidad debe también aprender a manejar en función de sí misma.

Factores fundamentales en el desarrollo de la comunidad:

- ❖ La satisfacción de las necesidades fundamentales de las mismas.
- ❖ La activa participación de la población.
- ❖ El propiciar un cambio de actitud en la población con respecto a su rol protagónico y su dinámica.

- ❖ El desarrollo de proyectos multidireccionales e integrados, asentados en principios de cooperación y solidaridad.
- ❖ Estímulo y apoyo técnico y material a los proyectos nacidos de la propia comunidad.
- ❖ Identificación y formación de líderes comunitarios.
- ❖ Preparación del personal que tiene poder de decisión en el territorio.
- ❖ Aprovechamiento de los recursos económicos, materiales, financieros y humanos.
- ❖ Fomentar la participación de mujeres, niños y personas de la llamada tercera edad.

Desde nuestro punto de vista es importante para elevar el nivel de salud de la comunidad proporcionarle herramientas para identificar las contradicciones que se generan en todas las esferas y niveles de la organización social (lo macro, lo social, lo institucional, lo grupal y lo individual) ejerciendo por tanto, una influencia directa sobre la vida de las personas en sus diversas relaciones.

Estas herramientas permiten y favorecen el desarrollo, pues proporcionan información, educación sanitaria y perfeccionan las actitudes indispensables para la vida incrementando, de este modo, las opciones disponibles para que la comunidad ejerza un mayor control sobre su propia salud y sobre el medio ambiente con la mirada ecologista y social de que el hombre al salvar la naturaleza y el entorno, se salva.

Todas las contradicciones que se producen en el contexto social generan malestares que se sufren, pero no siempre se cuestionan por ser considerados (normales) ocasionando deterioro para la salud humana que se expresa en distintos malestares cotidianos que constituyen serios obstáculos para el desarrollo personal y social, de aquí la necesidad que desde el trabajo comunitario se fomente la toma de conciencia del sujeto sobre estas situaciones, para su autonomía y protagonismo.

1.4. Características biológicas y psicológicas de la adolescencia.

La adolescencia es la etapa biológica, psicológica y social que da inicio a la pubertad (alrededor de los 9 ó 10 años) hasta los 19 ó 20 años aproximadamente, aunque no se pueden establecer límites rígidos a este período que va desde final de la niñez hasta la juventud.

Durante ésta ocurren cambios muy importantes en casi todos los sistemas del organismo. Estas particularidades del desarrollo físico, llevan aparejadas algunas formas de conducta que el profesor no puede desconocer y tomar en cuenta para la dirección del proceso pedagógico.

En esta etapa de la vida, la personalidad del adolescente se separa en dos estadios:

El primer grupo, los autores, Salmerón, y col. (2002:43), lo determinan en las edades de doce a quince años, y el segundo estadio, desde quince a dieciocho años, cuestión muy similar a como lo analizan la mayoría de los teóricos consultados.

Veamos las características de los adolescentes en el primer estadio, que es el que nos ocupa:

Primer estadio de doce a quince años. Salmerón, y col. (2002:43). Experimentan cambios y transformaciones en:

- El desarrollo sexual hace que cambien las relaciones hacia el otro sexo.
- Experimentan nuevas vivencias sensaciones y emociones.
- Intensifican la actividad de la glándula hipófisis.
- Maduración biológica, desarrollo corporal y maduración sexual.
- Procesos de reestructuración morfológica –fisiológica del organismo.
- Actividad social fundamental: comunicación con sus coetáneos.

1.4.1 Características psicológicas.

En el libro de Salmerón y colaboradores (2002), se establece una “Estrategia para el trato con los diferentes temperamentos”, que a nuestro modo de ver es muy acertada y coincide con la mayoría de los autores consultados en otras bibliografías. Como conocemos existen cuatro temperamentos fundamentales como sanguíneo, flemático, colérico y melancólico.

En el temperamento “colérico” estos autores hacen énfasis sobre la labor del profesor y su desarrollo de actividades que lo favorecen a contenerse, lograr que sus respuestas sean tranquilas, razonadas, evitar o criticar los movimientos bruscos, controlar su comportamiento y relaciones con los compañeros y adultos. Educarlos en la consecutividad y el trabajo ordenado. Estimular su pasión y energía de forma adecuada y razonada, hablarle en voz baja.

El “melancólico” nos recomiendan estos autores que debe ser tratado con delicadeza, compasión y benevolencia, evitar los excesos en severidad y brusquedad, es necesario que estos individuos eliminen todo lo posible la timidez, la vergüenza excesiva, proporcionándoles posibilidades para su actuación, proceder paulatinamente porque se fatigan rápidamente. Someterlos a interrogaciones en un ambiente tranquilo, acogedor, acompañado de aprobación, elogio y alentamiento. Es necesario aunque difícil atraerlos al colectivo.

En el caso del “flemático” su trabajo en clases es fácil; según estos autores sólo hay que educar en ellos la movilidad lo que en el caso de la Educación Física podríamos tratar la confección de juegos hacia las actividades de movimiento.

Por último en el “sanguíneo” se recomienda por este colectivo de autores, que en estos individuos, es necesario educar la asiduidad, establecer intereses, moderación, eliminando la indolencia despreocupada siempre que se manifieste.

En nuestra opinión como comentábamos en el caso del “flemático”, estas opiniones se deben tener muy en cuenta por el profesor de Educación Física en el momento de la planificación de los juegos y las actividades.

Las relaciones con los iguales cumplen un papel importante en la socialización de las personas, pero de un modo muy especial durante la transición de la adolescencia, ya que en esta etapa lo que se busca en el grupo de iguales es un apoyo para ir logrando progresivamente autonomía, respecto al contexto familiar.

Para estudiar las relaciones sociales que construyen los adolescentes con su grupo de iguales, los objetivos, características, y funciones del microsistema que forman los adolescentes con su red social de iguales hay que tener en cuenta el enfoque ecológico de Bronfenbrenner.

Este autor se centra en analizar el ambiente ecológico en el que se producen los intercambios recíprocos entre la persona en desarrollo y el ambiente cambiante en el que vive. Este enfoque concibe el medio social como un sistema organizado en el que se pueden distinguir los siguientes subsistemas: Microsistema (conjunto de relaciones interpersonales que lleva a cabo cada persona en un determinado entorno). Mesosistema (interacciones entre los principales escenarios de conducta de una persona). Exosistema (conjunto de entornos que afectan a los escenarios inmediatos de conducta de la persona). Macrosistema (cultura o valores que afectan a la persona). Pero lo que interesa analizar es el microsistema constituido por el adolescente y su grupo de iguales: actividades, roles y relaciones interpersonales que mantienen los adolescentes en su red social.

Los dos cambios más importantes que se producen en la adolescencia son: el cambio de rol, pasar de niño a adolescente y el cambio de entorno, pasar de la escuela primaria a la secundaria.

El cambio de rol viene marcado por la pubertad (momento en el que se deja de ser niño para ser adolescente). Este paso exige nuevas adaptaciones y aprendizajes, adquirir nuevos conocimientos y conductas, establecer nuevas relaciones y afectos con el otro sexo, con los compañeros/as y con los amigos/as. Por tanto la llegada de la pubertad requiere la elaboración de una nueva identidad, obliga a los adolescentes a redefinir sus afectos, sus ideas, sus conductas, sus relaciones sociales, en definitiva a la elaboración y adquisición de un nuevo rol.

Los cambios de roles son momentos bastante difíciles para la mayoría de las personas debido a la extinción de ventajas que poseía el rol que se abandona, así como también por las exigencias del nuevo rol; pero en la adolescencia a estas dificultades por el cambio de rol se suman las motivadas por el cambio de entorno. La entrada de las personas en nuevos entornos suele producir conflictos intra e interpersonales, ya que normalmente el nuevo contexto exige también cambios en todos los procesos de socialización (afectivos, cognitivos y conductuales) que se reflejan en la necesidad de establecer nuevos vínculos y relaciones personales, en

la necesidad de conocer el funcionamiento del nuevo entorno, así como cambios en la conducta para adaptarse al nuevo sistema social.

Los cambios de entornos propios de la adolescencia en nuestra sociedad, están asociados al paso de una enseñanza a otra. Esta transición no solo es espacial (cambio de centro) sino que influye y afecta en muchos aspectos de la vida de la persona (tiene que conocer la organización y funcionamiento del centro, nuevos profesores, nuevas relaciones con compañeros,...). El tránsito es más fácil cuando se ingresa en el nuevo entorno acompañado por personas con las que se ha compartido y participado en entornos anteriores (cuando varios compañeros pasan a la misma escuela). Por tanto la adolescencia (desde esta teoría) es una etapa que supone ciertos riesgos adaptativos para el adolescente, por tener que afrontar ciertas exigencias evolutivas debidas tanto al cambio de rol, como de entorno.

1.5. Argumentos para la organización de un programa.

Para conceptualizar un programa se analizan los criterios dados por varios autores y así establecer los componentes que lo deben conformar, su clasificación, los principios y las dimensiones. Según el autor Cerda G., H. (1994) un programa es:

1. Conjunto de proyectos con metas y objetivos de un plan que deberá cumplirse dentro de un tiempo determinado.
2. Cualquier plan de procedimientos pre-trazados; una secuencia organizadas de hechos.
3. Una presentación unificada que ocupa un período de tiempo discreto y tiene un comienzo, una parte media y un final.
4. Término general que ocupa entretenimiento, arte, interés general e instrucción.
5. Se refiere al contenido de un medio y generalmente consiste en un mensaje expresado en los términos y técnicas de un medio.

El investigador después de revisar algunas bibliografías elabora el concepto de

programa de actividades deportivo-recreativas como la programación de un grupo de actividades de igual carácter donde se tiene en cuenta los gustos y preferencias para dar respuesta a las necesidades de un grupo de personas con determinado fin.

El programa de actividades deportivo-recreativas es la consecuencia de la programación y las características del grupo objeto de investigación, debiéndose tener en cuenta sus gustos y preferencias, para ello el autor asume los criterios de Aldo Pérez (2003) para argumentar los elementos esenciales que se debe tener en cuenta para la elaboración de este programa, el cual debe contemplar los cinco siguientes enfoques para lograr el equilibrio y la integralidad, combinándolos entre sí:

1. **Enfoque tradicional:** Se buscan en el pasado las respuestas a los problemas del presente y se trata de imitar o mantener los éxitos alcanzados en otra época. Se supone que lo realizado es correcto y se profesa una devoción ciega al pasado. Se basa en la actividad o conjunto de ellas, que se han realizado.
2. **Enfoque de actualidad:** Está basado en el contexto, retomando aquellas actividades o servicios que están de moda, es decir, por imitación se adoptan las actividades novedosas.
3. **Enfoque de opinión y deseos:** Se basa en el usuario o en la población de la que, a través de encuestas o inventarios, se obtienen datos sobre las actividades deportivo-recreativas que éstos deseen realizar.
4. **Enfoque autoritario:** Está basado en el programador, la experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un programa. El dirigente, voluntario o profesional, toma las decisiones basado en sus opiniones y experiencias personales. Esto genera un programa de actividades uniformes dentro de un marco sumamente limitado.
5. **Enfoque socio-político:** Basado en la Institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación de programa de actividades deportivo-recreativas, este debe contener todas las áreas de expresión, para ser considerado integral, sin embargo, y de acuerdo con los intereses de la

población, habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

Clasificación del programa de actividades deportivo-recreativas

a. Según la temporalidad pueden ser:

- Quincenal.
- Anual (calendario).
- Trimestral (temporada).
- Mensual.
- Semanal.
- De sesión.

b. Según la edad de los participantes:

- Infantil.
- Juvenil.
- Adultos.
- Para ancianos o de la tercera edad.

c. Según su utilización:

- De uso único.
- De uso constante.

Instrumentación y aplicación del programa.

Esto implica proveerlo de condiciones, espacios donde se desarrollen las actividades y recursos necesarios para su ejecución (que es donde se lleva a cabo el programa). Esto se hace por medio del grupo de promotores, profesores, animadores y líderes o activistas, quienes ponen en práctica su capacidad de organización y habilidades para animar y dirigir actividades y los propios participantes.

La instrumentación exige una gran dedicación y esfuerzo por parte del grupo de recreación encargado del programa, pudiendo llegar a ser lenta, es una de las fases fundamentales para el proceso de la programación, implica igualmente la selección de los espacios o sitios donde se desarrollarán las actividades que constituyen el contenido del programa. Algunos criterios que han de tenerse en cuenta para seleccionar estos espacios son:

- **Población**

- Características.
- Necesidades.
- Intereses.
- Experiencias.

- **Contenido**

- Medios.
- Áreas de expresión.
- Actividades.

- **Plan de recursos**

- Humanos, técnicos y financieros.
- Lugar e instalaciones.
- Vocación.

- **Metodología**

- Técnicas generales.
- Técnicas específicas.

- **Objetivos**

- Generales.
- Específicos.
- Recursos existentes, instalaciones existentes, aquellas por adaptar, dimensión, funcionalidad.
- Principal actividad (laboral, doméstica, escolar o profesional) de la población.

El programa de actividades deportivo-recreativas debe contemplar aspectos tales como:

- **Equilibrio**

- Entre las diferentes actividades: El programa debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de música, deportes.
- Entre las distintas edades: Posibilita la participación de los adolescentes (12 y 15 años).
- Entre los sexos: Dar la oportunidad de que participen ambos sexos.

-Entre las actividades formales e informales.

- **Diversidad**

-El programa debe comprender un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades.

-Referida a la organización y la presentación de la actividad en forma distinta.

-Diversidad de niveles de acuerdo al grado de habilidades de cada participante.

- **Variedad**

-Al presentar actividades especiales que rompen la rutina y motivan la participación.

-Al complementar el programa con otras actividades.

- **Flexibilidad**

-Para responder a las necesidades cambiantes de los participantes.

-Para adicionar actividades nuevas que respondan a demandas especiales.

Enfatizamos que un elemento de primer orden en el proceso de programación recreativa es crear una oferta recreativa movilizativa, aceptada, educativa y creativa, pero no sobre la base de la demanda irracional, de una nueva infraestructura recreativa, sino con la utilización objetiva de la existente, puesta a máxima explotación por las capacidades creadas de un personal técnico y de servicio, en condiciones de dar cumplimiento a los objetivos sociales de la recreación, en las condiciones concretas del desarrollo en nuestro país.

El control es una forma de medir y formular nuevos planes, a través de él se recolectan los datos y se conoce como se está desarrollando el cumplimiento de los objetivos del programa. El control debe cumplir las siguientes condiciones para que se desarrolle con efectividad:

-Ser comprendido por todos aquellos que participan en la gestión y desarrollo del programa.

-Ser concebido en función del programa y de la organización de los recursos tal como se haya elaborado.

-Poner en evidencia las diferencias entre lo programado y lo logrado, e incluso debe posibilitar que nos anticipemos a la aparición de estas diferencias, para establecer las medidas correctoras antes que aparezcan.

- Debe ser lo suficiente flexible para adaptarse a cualquier cambio en el programa.
- Sus resultados deben tratar de explicar además de forma escrita y verbal, gráficamente, para que estén a disposición de todos aquellos que necesiten utilizarlos.
- Debe buscar la participación activa en él de todos los responsables de las distintas áreas del programa.

Sin control es imposible el desarrollo del proceso y sin evaluación es imposible conocer la efectividad y el cumplimiento de los objetivos propuestos. Según Momserrat Colomer (citada por Cervantes, 1992) es “un proceso crítico referido a acciones pasadas, con la finalidad de constatar en términos de aprobación o desaprobación, los progresos alcanzados en el programa propuesto y hacer en consecuencia las modificaciones necesarias respecto a las actividades futuras”. No se evalúa para justificarse, ni para recibir una buena calificación profesional, sino para conocer mejor el trabajo realizado, la realidad estructural, para descubrir nuevas perspectivas de acción, profundizar en la problemática que nos ocupa y aprovechar al máximo los recursos disponibles.

La evaluación debe realizarse en tres momentos del proceso:

1. Antes de programar, pensar qué va a pasar en cada tipo de actividad.
2. En el momento de la aplicación del programa.
3. Con posterioridad a la aplicación del programa y siempre debe ser la más amplia y profunda.

Las diferencias y características del control de la gestión y la evaluación final son:

1. El control de gestión en la continuada es más analítico, el de la evaluación final es más global.
2. En la final se reflexiona sobre toda la información recogida sistemáticamente en el control de la gestión.
3. Volvemos a aplicar la metodología de análisis de la demanda: nuevos sondeos, registro directo, paneles: entrevistamos a una serie de individuos que responden a determinadas características y siempre entrevistamos a los mismos (periódicamente), entrevistas a entidades, reuniones de grupo.
4. Debemos hacer una reflexión de como ha ido el año y lo comparamos con los

objetivos planteados.

5. Para hacer una buena evaluación son necesarios buenos objetivos, tanto cuantitativos como cualitativos. Debemos reunir la observación directa individual y de grupo.

En fin la evaluación es la valorización y medición de las actividades realizadas para la ejecución de lo planificado con el fin de detectar las incongruencias y desviaciones y poder aplicar las medias y reajustes necesarios.

Para realizar los ajustes y disponer de nuevas alternativas a la ejecución del programa se requiere tener la información necesaria proporcionada por el control y la evaluación ejercida en todas las etapas del proceso de programación deportiva-recreativa.

Conclusiones parciales del capítulo

1-El concepto de recreación física y tiempo libre ha sido determinado por diferentes autores y cada uno de ellos considera un grupo de motivaciones determinadas por las condiciones sociales, psicológicas anatómicas y fisiológicas.

2-Cada individuo tiene un modo particular de actuar atendiendo a sus necesidades de emplear su tiempo libre. Sin embargo en las investigaciones sociológicas realizadas han determinado operativamente a los adolescentes como el grupo social de mayor vulnerabilidad en una comunidad.

3- Al plantear el programa de actividades deportivo-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre se deben tener en cuenta principios, características y enfoques los cuales harán de estas opciones que se garantice el desarrollo integral de la comunidad.

CAPÍTULO II. Análisis de los resultados, fundamentación y propuesta de un programa de actividades deportivo-recreativas para contribuir a la mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes que pertenecen a la circunscripción #182 del consejo popular “Hermanos Cruz”.

Este capítulo se inicia con la fundamentación del tipo de estudio y una caracterización del tiempo libre de los adolescentes (12-15 años) de la circunscripción #182 del consejo popular “Hermanos Cruz”, partiendo de los resultados de los instrumentos aplicados, sobre la base de la cual se diseña y presenta el programa de actividades deportivo-recreativas propuesto, incluyéndose además la valoración tanto teórica como práctica del mismo.

Se realizó un estudio exploratorio, descriptivo acerca de la ocupación del tiempo libre y las actividades deportivo-recreativas de los adolescentes (12-15 años) utilizándose varios instrumentos, conociéndose el por qué de las causas del objeto de investigación y evidencia un momento determinado de ese fenómeno en una situación natural, partiendo de un programa de actividades deportivo-recreativas.

2.1 Características del consejo popular.

Nos ocupa en este trabajo la comunidad del consejo popular “Hermanos Cruz” en donde pretendemos desarrollar nuestro proyecto de trabajo comunitario con el fin de promover una cultura física que propicie elevar la calidad de vida de los individuos de nuestras comunidades y en lo particular en los adolescentes comprendidos entre 12-15 años.

Con el apoyo del presidente del consejo popular y otros factores llegamos a conocer el contexto social donde desarrollaremos nuestro proyecto, podemos plantear que es una comunidad urbana la cual se encuentra ubicada en la parte central del municipio de Pinar del Río, este proyecto de intervención comunitaria está basado en actividades deportivo-recreativas en adolescentes comprendidos entre 12-15 años de edad de la circunscripción # 182 del consejo popular “Hermanos Cruz”.

Antiguamente este consejo popular "Hermanos Cruz" del municipio Pinar del Río, se nombraba "Calero", siempre se caracterizó por ser un barrio donde se cultivó tabaco, viandas etc. Existían muy pocas viviendas, al triunfo de la Revolución fueron mejorando las condiciones de vidas de sus habitantes e incrementándose viviendas, diferenciándolas de otras comunidades de la provincia y por su amplitud territorial.

Límites del consejo popular.

La comunidad elegida colinda por la parte Norte con la calle B, por la parte Sur con el Edificio 12 plantas, por el Este con el Círculo Infantil "Los Hermanitos" y por el Oeste con la Calle 5^{ta}.

Uno de los elementos más importantes en la demarcación de la comunidad, es la definición de su extensión, sus límites. En este sentido se utilizan diferentes criterios, lo mismo se puede considerar un grupo, un barrio, una ciudad, una nación o un grupo de naciones, en dependencia de los intereses de la clasificación. La delimitación del tamaño de la comunidad se subordina a un elemento funcional: la cooperación, no existen límites rígidos. Una comunidad posee un tamaño adecuado si existe una estructura potencial capaz de ejercer la función de cooperación, coordinación e integración entre sus miembros. Esto se refiere a aquellos aspectos que aglutinan sus integrantes y sirven de base a su organización, sus relaciones y movilización en torno a tareas comunes como sujeto social. El término comunidad está asociado a la convivencia de un grupo social en una localidad específica, en relación con los problemas concretos que lo afecta y es percibido por él, pero estos elementos se pueden manifestar en una familia, un grupo o sector, una clase, los alumnos de una escuela o los obreros de una fábrica. Los argumentos anteriores son necesarios para definir una comunidad, pero no suficientes, porque reflejan cualidades de objetos que no permiten diferenciarlos de otros objetos similares, ni lo abarcan en su multitud y complejidad.

Su identidad e integración se sostiene sobre la base de necesidades como son:

- Mejorar el abasto de agua.
- Creación de centros deportivos recreativos, así como de centros y espacios para

elevar el nivel cultural de los adolescentes.

Cantidad de habitantes: 1478.

Adolescentes: 325.

Bloques de federadas: 4.

Promotores culturales: 3.

Escuelas y centros de salud:

- 3 escuelas primarias.
- 1 ESBU.
- 1 IPVC.
- 1 Escuela Politécnica.
- 6 Consultorios.
- 1 Policlínico.
- 8 Centros de trabajo.
- 1 Combinado Deportivo.

En el ámbito del INDER contamos con una fuerza técnica de:

- 5 Profesores de recreación.
- 4 Profesores del deporte.
- 6 Profesores de Cultura Física.
- 5 Activistas.

Levantamiento de áreas e instalaciones deportivas.

- 1 estadio de Béisbol.
- 1 cancha de Baloncesto.
- 1 cancha de Voleibol.

Levantamiento del módulo recreativo:

- Juegos de dominó: 3.
- Juegos de dama: 6.
- Juegos de ajedrez: 4.
- Mesa para juegos pasivos: 1.
- Mesa para juego de ajedrez: 1.
- Net de voleibol: 1.
- Pelotas de baloncesto: 2.

Establecimiento de convenios de trabajo con los organismos e instituciones.

- Organizaciones de pioneros José Martí (OPJM).
- Comité de Defensa de la Revolución (CDR).
- Federación de Mujeres Cubanas (FMC).
- Asociaciones de combatientes (ACRC).
- Cultura.
- Unión de Jóvenes Comunistas (UJC).
- Educación.
- Otras entidades.

2.2 Caracterización del tiempo libre de los adolescentes (12-15 años) de la circunscripción #182 del consejo popular “Hermanos Cruz”.

La edad objeto de nuestra investigación fue un elemento importante que nos facilitó crear un grupo porque nos proporcionan las actividades y el entendimiento de la evolución de dicho grupo y miembros.

Los organizadores de la actividad del grupo, no deben perder de vista los líderes negativos que pueden frenar el desarrollo y el buen funcionamiento del mismo, realizándose con estos un trabajo diferenciado y coordinado con las organizaciones competentes de la comunidad. El grupo y todos sus miembros deben implementar de forma unánime y popular acciones para mejorar las conductas desfavorables no acorde a los principios y reglas establecidas por su dirección e integrantes.

Estos adolescentes se encuentran en la etapa de desarrollo que representa el paso de una etapa a otra, pues estamos en presencia de un período donde comienza la transición entre la niñez y la adolescencia.

Nuestros adolescentes frecuentemente presentan problemas emocionales, dados por los factores de riesgos y su influencia en ellos por lo vulnerables que son y se muestran intensos en sus actividades físicas, producto a la energía propia de la edad, también reflejan rápidos cambios en el estado de ánimo, presentan una capacidad para actuar de acuerdo con el objetivo propuesto y se subordinan a él otros deseos inmediatos (plantea autonomía de personalidades) y necesidades básicas: Independencia y autoformación.

2.3 Análisis de los instrumentos aplicados.

2.3.1 Resultados de las observaciones (momento1) a los adolescentes (12-15 años) de la circunscripción #182 del consejo popular “Hermanos Cruz”.

En el período de Noviembre del año 2009 a Diciembre 2009 fueron realizadas 5 observaciones a la comunidad (**Anexo 1**) sustentada en aspectos tales como:

Forma de organización, condiciones del área, participación, calidad y aceptación, en donde pudimos constatar que predominan aspectos evaluados de mal, incidiendo con mayor % (60) la participación, la calidad y la aceptación de las actividades que se ofertan, siendo las de mayor realización los juegos de mesas (dominó).

1-Actividades observadas en la circunscripción #182 del consejo popular “Hermanos Cruz”.

Cantidad de Actividades Observadas	Elementos Observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
5	a) Forma Organización	2	40	1	20	2	40
	b) Condiciones del lugar	1	20	2	40	2	40
	c) Participación	-	-	2	40	3	60
	d) Calidad	-	-	2	40	3	60
	e) Aceptación	-	-	2	40	3	60

En el segundo aspecto relacionado con las actividades que realizan los adolescentes para ocupar el tiempo libre al concluir sus actividades docentes observamos que de un total de 42, 17 de ellos lo dedican a juegos ilícitos para el 40%, 18 ven la televisión para un 43% y 7 escuchan música que representan el 17 %.

Tabla. 1 Actividades que realizan los adolescentes al concluir las actividades docentes.

Cantidad	Aspectos	Resultados	%
42	Juegos ilícitos	17	40%
	Ver TV	18	43%
	Escuchar música	7	17%

En el tercer aspecto que está relacionado con las áreas destinadas a la práctica de actividades deportivo-recreativas y las condiciones que poseen las mismas, se observó que existe un parque recreativo el cual posee las condiciones idóneas para la práctica de las actividades recreativas, una cancha de Baloncesto y de Voleibol en el Seminternado “Hermanos Cruz”, en la ESBU y en la Escuela Politécnica respectivamente, enclavadas en la comunidad. Haciendo una valoración del tercer aspecto relacionado con las condiciones de estas instalaciones se constató que el parque tiene las condiciones creadas para diferentes tipos de actividades. Además de existir una diversidad de medios para la práctica de actividades deportivo-recreativas. Las instalaciones con condiciones regulares para la práctica de estas actividades deportivas son las canchas de Baloncesto y de Voleibol, aunque estas no poseen todas las medidas oficiales y algunos de los tableros no están en condiciones óptimas, situados o enclavados en las escuelas.

Tabla. 2 Áreas destinadas a la práctica de actividades deportivo-recreativas y condiciones.

Instalación	Número	Condiciones
Parque recreativo	1	Buenas
Canchas	3	Regular
Estadio de Béisbol	1	Regular

En cuanto al cuarto aspecto relacionado con los medios para el disfrute de las actividades para la ocupación del tiempo libre el total de los adolescentes (42) construyen sus medios. Ejemplos, aros de Baloncesto rústico, net de Voleibol, confeccionados con materiales que se encuentran.

Tabla. 3 Medios con que cuentan para el disfrute de las actividades y la ocupación del tiempo libre.

Cantidad	Medios
1	Net rústica de Voleibol
2	Aros rústicos de Baloncesto

El aspecto cinco está relacionado con los tipos de actividades pasivas y activas que se realizan, se observó que dentro de las actividades pasivas está el juego de dominó, damas y dentro de las activas se encuentran: criar palomas, practicar juegos ilícitos, observándose que todas son realizadas de forma espontáneas.

Valorando los resultados de la observación se constata que los adolescentes al concluir las actividades docentes, realizan fundamentalmente juegos ilícitos, ver televisión y escuchar música no teniendo áreas, ni medios para la práctica de las mismas y las que realizan tanto activas como pasiva son de forma espontánea.

2.3.2 Distribución del Presupuesto de tiempo de la muestra estudiada. (Según resultados del Auto registro de actividades). (Anexo 2).

Haciendo un análisis del presupuesto de tiempo y de la aplicación del auto-registro de actividades a la muestra seleccionada de (42 adolescentes), se constató que los tiempos promedios entre semana eran dedicados a las siguientes actividades principales: Actividades de trabajo estudio 6: horas y 5 minutos, transportación 40 minutos, de necesidades bio-fisiológica utilizan 10:00 horas, tareas domesticas 0.25, actividades de compromiso social 0.20 y destinan el tiempo libre de 6:30 horas.

Tabla 4. Presupuesto tiempo de la muestra. (Días entre semana).

MUESTRA	ACTIVIDADES PRINCIPALES ENTRE SEMANA	TIEMPO PROMEDIO
42	Estudio	6:05
	Transportación	0:40
	Necesidades Bio-fisiológicas	10:00
	Tareas Domésticas	0.25
	Actividades de Compromiso Social	0.20
	Tiempo Libre	6.30
	Total	24:00

Tabla 5. Principales actividades realizadas en el tiempo libre (según resultados del auto registro de actividades). (Anexo 2)

MUESTRA	ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE	TIEMPO PROMEDIO
42	Ver Televisión	1.26
	Ir a fiestas	0.28
	Escuchar música	0.50
	Estudiar	0.28
	Practicar deportes	0.16
	Pasear	0.40
	Visitar amigos	1.06
	Juegos de mesa	1.16
	TOTAL	6.30

Como se expresa en la tabla 2 las principales actividades realizadas en tiempo libre según resultados del auto registro de actividades 6 horas y 30 minutos invierten el mayor tiempo en realizar actividades como ver televisión 1 hora. 26 minutos, juego de mesa (dominó) promedio de 1 hora. 16 minutos, visitar amigos 1 hora 6 minutos y las demás actividades como practicar deportes, estudiar, pasear y otras están en el rango entre 16 y 50 minutos demostrando esto la improductividad de las actividades que realizan.

En aras de hacer más asequible la comprensión de los resultados obtenidos ,se exponen y analizan los diferentes métodos aplicados en la investigación, los materiales con que cuentan, instalaciones, medios de los que disponen para la realización de diferentes actividades en la muestra objeto de de análisis.

2.3.3. Resultados de la encuesta inicial realizada a los adolescentes (12-15 años) de la circunscripción #182 del consejo popular “Hermanos Cruz” (Anexo 3).

Se realizó la encuesta a los 42 adolescentes (12-15 años) de la circunscripción #182 del consejo popular “Hermanos Cruz” con el objetivo de conocer la opinión sobre la ocupación de su tiempo libre, sus inquietudes, gustos, preferencias y necesidades.

La primera pregunta estuvo relacionada con el empleo del tiempo libre y arrojó que de un total de 42 encuestados ,18 lo emplean en juegos de mesa (dominó) con carácter ilícito para un 43%, 9 lo emplean en ver televisión para un 21%, 5 emplean en visitar amigos para un 12%, 8 lo dedican a oír música que representan 19% respectivamente y 2 para 5 % para criar palomas, no refieren criterios en practicar deportes, ni en planes de la calle.

Tabla. 6 El empleo del tiempo libre de los adolescentes (12-15 años) de la circunscripción #182 del consejo popular “Hermanos Cruz”.

	Empleo del Tiempo Libre	Resultados	Por ciento
Encuestados 42	Juegos de mesa	18	43%
	Ver televisión	9	21 %
	Visitar amigos	5	12 %
	Oír música	8	19 %
	Criar palomas	2	5 %

La segunda pregunta se refiere a la realización de actividades deportivo-recreativas, de los 42 encuestados, 23 plantean que nunca realizan actividades deportivo-recreativas para un 54.7%, 14 plantean que las realizan a veces para un 33.3 %, 9 plantean que mensual para un 21.4 %.

Tabla.7 Frecuencia de las actividades deportivo-recreativas realizadas por los adolescentes (12-15 años) de la circunscripción #182 del consejo popular “Hermanos Cruz”.

Nunca	23	54.7 %
A veces	14	33.3 %
Mensual	9	21.4%

La tercera pregunta está encaminada a conocer si ellos practican actividades deportivo-recreativas planificadas en su comunidad donde 37 plantearon que no para un 88 % y 5 plantearon que algunas veces para un 12 %.

Tabla 8 Práctica de actividades deportivo-recreativas

Encuestados 42	Si practican actividades deportivo-recreativas en su comunidad		
	No	37	88 %
	Algunas veces	5	12 %

La cuarta pregunta está relacionada con las características de las actividades de los adolescentes lo que arrojó que del total de 42, 29 plantearon que son de simple diversión para un 69 %, juego de mesa (dominó) 13 para un 31 %.

Tabla 9 Caracterización de las actividades que realizan los adolescentes (12-15 años) de la circunscripción #182 del consejo popular “Hermanos Cruz”.

Encuestados 42	Características de estas actividades		
	Simple diversión		
	Música - Baile	29	69 %
	Juego de mesa (dominó)	13	31 %

La quinta pregunta se refiere a las actividades que prefieren los adolescentes, de un total de 42 encuestados, 21 manifestaron los torneos deportivos para un 50 % teniendo mayor incidencia, 9 prefieren los festivales deportivos recreativos para un 21.4%, el 14 % que significan 6 por los juegos tradicionales, 4 encuestados prefieren el ciclismo popular representando el 9.5% y solo 2 de ellos que representa el 4.7 % prefieren festivales de bailo terapia.

Tabla 10 Actividades deportivo-recreativas que prefieren los adolescentes (12-15 años) de la circunscripción #182 del consejo popular “Hermanos Cruz”.

Encuestados 42	Actividades deportivo-recreativas que prefieren		
	Torneos Deportivos	21	50 %
	Festivales Deportivos Recreativos	9	21.4 %
	Juegos tradicionales	6	14 %
	Ciclismo popular	4	9.5 %
	Festivales de Bailo terapia	2	4.7 %

Valorando el resultados de los objetivos de la encuesta se constata que los adolescentes emplean su tiempo libre en juegos de mesa, ver televisión y visitar amigos y el 69 % de los 42 encuestados no realizan actividades deportivo-recreativas, ni planificadas, siendo estas de simple diversión, teniendo como las preferidas los torneos deportivos, festivales deportivos recreativos, juegos tradicionales, ciclismo y bailo terapia.

2.3.4. Resultados de la entrevista realizada a los familiares de los adolescentes (35) (Anexo 4).

Con el objetivo de conocer la opinión respecto a las actividades deportivo-recreativas en la comunidad y la ocupación del tiempo libre de los adolescentes se entrevistaron a 35 de sus familiares.

La primera pregunta está relacionada con la actividades que realizan después del horario docente, 28 plantearon que los adolescentes después de su horario de clases no tienen ninguna opción de actividades deportivo-recreativas planificadas o dirigidas, aunque realizan juegos pasivos como el dominó y la dama para un 90,3%, los restantes 3 refieren que en algunas ocasiones lo que realizan es oír música y ver televisión para un 9,7%.

La segunda pregunta respecto a la planificación de las actividades deportivo-recreativas de su circunscripción el 76% de los encuestados que significan 27, plantean no tener conocimiento de la planificación de estas actividades, sin embargo el 24% que representan 8 manifiestan tener conocimiento de esta planificación pero se ajustan a los niños y es de muy poca motivación para los adolescentes no teniéndose en cuentas sus gustos y preferencias.

La tercera pregunta se refiere a los beneficios de esta actividad, donde los 35 familiares entrevistados le atribuyen grandes beneficios e importancia a la práctica de las actividades deportivo-recreativas puntualizando que los mantiene ocupados durante su tiempo libre, además de ayudar a la formación y educación de los adolescentes, ya que esta edad tiene características muy particulares puntualizando que lo que no se trasmite de una forma adecuada en esta edad trae consigo en el futuro trastorno de su personalidad, representando un 100%.

Particularizando en la cuarta pregunta se refiere a la frecuencia con que los familiares prefieren que se realicen estas actividades, coincidiendo los 35 entrevistados plantearon que prefieren los fines de semana y los clasifican como los días más factibles para poder darle seguimiento de manera más directa y aprovechar otras actividades que se oferten en la comunidad donde ellos pudieran asistir representando un 100%.

2.4. Programa de actividades deportivo-recreativas que contribuya a la mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes (12-15 años) pertenecientes a la circunscripción #182 del consejo popular “Hermanos Cruz”.

“Unidos en el deporte y la recreación”

Este Programa de actividades deportivo-recreativas está encaminado a mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción # 182. El mismo se fundamenta dada las necesidades recreativas, la escasez de oferta de actividades, la poca variedad y participación de los adolescentes, logrando con la puesta en práctica de este, una mayor motivación a la actividad física y a la creación de una cultura sana y saludable.

Objetivo general:

- Promover la práctica de actividades deportivo-recreativas como opción alternativa para la mejor ocupación del tiempo libre en correspondencia a las necesidades e intereses de los adolescentes que fortalezcan las relaciones interpersonales y familiares.

Objetivos específicos:

- Propiciar un ambiente comunicativo de convivencia social y relaciones interpersonales a través de actividades deportivo-recreativas.
- Lograr una formación integral de los adolescentes (12-15 años), aumentando su participación en las actividades deportivo-recreativas concebidas.

Indicaciones metodológicas:

- Las actividades se realizarán en horario adecuado luego del convenio con los adolescentes.
- Las actividades deportivo-recreativas se realizarán por los promotores de recreación, apoyados por los activistas de la comunidad.
- El tiempo de duración de las actividades dependerá de la intensidad de las mismas.
- Se debe respetar el reglamento de cada actividad.
- Las actividades deben comenzar en el horario establecido.

Para la puesta en práctica de dicho programa se hace necesario una adecuada

coordinación y apoyo de los factores e instituciones de la circunscripción y la comunidad. Las orientaciones metodológicas del mismo estarán dirigidas a satisfacer las necesidades de la comunidad teniendo en cuenta sus gustos y preferencias.

Después de aseguradas y coordinadas las actividades que se van a desarrollar en cada caso (nombre de la actividad, tipo de actividades, fechas, horas, lugar, materiales, recursos e implementos necesarios, personal de apoyo) se realiza la divulgación de las mismas. Para ello se utilizarán varias vías como son: murales, carteles informativos, cartelera promocional, información directa a través de las diferentes CDR, todas ellas promovidas por todos los factores. Para alcanzar los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada una de las actividades específicas que vayan desarrollando, recogiendo también la opinión de los participantes en ellos.

Para el desarrollo de este programa se tuvo como punto de partida la participación de varios factores en el fórum comunitario, donde nos permitió conocer con profundidad qué hacer para resolver dicha problemática.

Partiendo de este concepto se organizó el trabajo para que la propuesta del programa tuviera un basamento real por lo que se confeccionaron comisiones de trabajo integrada las mismas por un comité gestor de actividades que serian los encargados de organizar las principales actividades a desarrollar, un comité de aseguramiento siendo su principal objetivo garantizar los recursos para el desarrollo de las actividades, así como un comité de propaganda encargado de divulgar todo lo que se va a hacer.

A través del programa de actividades deportivo-recreativas podemos canalizar nuestra:

- Creatividad.
- Divertirnos.
- Reflexionar.
- Liberar tensiones y/o emociones.
- Aumentar el número de amistades.

- Acrecentar el acervo cultural.
- Comprometernos colectivamente.
- Integrarnos y predisponernos a otros quehaceres de la vida.

Además mediante las diferentes actividades deportivo-recreativas se efectúa en muchas oportunidades la transmisión cultural de generación en generación, favoreciendo con su práctica el entendimiento intergeneracional cuando se crean los espacios de participación de padre - hijo –amigos. Estas actividades en los adolescentes es un importante agente socializador, que permite la interacción con los miembros del grupo, disfrutar de actividades grupales y motivar el actuar de cada uno. Como docentes debemos presentar a la recreación como una alternativa en la adaptación del proceso de la adolescencia teniendo en cuenta las necesidades e intereses de la población y respetando los cambios que puedan darse en el ámbito biológico, psicológico y social.

Programa de actividades deportivo-recreativas

“Unidos en el deporte y la recreación”

No.	Actividad	Lugar	Mañana	Tarde	Noche	Frec.
1	Torneos deportivos De Baloncesto	ESBU “Carlos Ulloa”	x			Mensual
2	Torneos deportivos De Fútbol con vallas	ESBU “Carlos Ulloa”		x		Mensual
3	Torneos deportivos Voleibol	ESBU “Carlos Ulloa”		x		Mensual
4	Torneo de Béisbol	Estadio “Borrego”	x			Quincenal
5	Festivales-deportivos recreativos.	“Plaza de la Revolución”	X	X		Mensual
6	Ciclismo Popular	Pista Guamá	x			Mensual
7	Juegos pre deportivos y/o con tareas.	Canchas Escuela de Economía.	x	x		Mensual
8	Festivales de juegos tradicionales : -Objetos volantes -Quimbumbia -Tracción de la soga -Carreras en zancos -Carreras en sacos -Papalote	Plaza “Revolución	x	x		Mensual
9	Juegos de mesa (juegos de ajedrez damas, parchís y dominó).	Circunscripción	X	X		Quincenal
10	Actividad Cultural Música Grabada Imitación de artistas Karaoke Para bailar (en parejas y en ruedas de casino)	Plaza “Revolución”			X	Mensual

Descripción de las actividades

Actividad 1: Torneos deportivos de Baloncesto.

Objetivo: Lograr la cohesión de los adolescentes haciendo énfasis en la anotación.

Desarrollo de la actividad: Se realizará de forma competitiva, por afinidad (dúos, tríos), se contará con un calendario; se convoca a los que deseen participar y se invitarán a equipos de otras circunscripciones. Se realizarán en la ESBU “Carlos Ulloa” en el horario de la tarde en el área de la escuela donde existen las condiciones para el mismo, la eliminación se efectuará mediante todos contra todos, logrando el primer lugar el equipo que alcance mayor cantidad de victorias.

Reglas: No se permite acciones violentas, el ganador será el que primero anote 3 canastas.

Materiales: Balones, mayas, tableros y aros rústicos de Baloncesto.

Implicados:

Personal especializado de baloncesto.

Organizaciones de masas.

Dirección combinado deportivo.

Actividad 2: Torneos deportivos de Fútbol con vallas.

Objetivo: Familiarizar de forma sistemática a la práctica de esta actividad física recreativa, teniendo en cuenta los límites del terreno.

Desarrollo de la actividad: Se realizarán en la ESBU “Carlos Ulloa” en el horario de la mañana y tarde. Se conformarán varios equipos de fútbol de diferentes barrios, realizándose competencias masivas por afinidad (cuartetos y quintetos), la eliminación se efectuará mediante todos contra todos, logrando el primer lugar el equipo que alcance mayor cantidad de victorias.

Reglas:

Se jugará a tres goles.

No se debe realizar traspie de manera intencionada.

El límite del terreno será de 20 por 25 mts.

Materiales: cal, balones, redes, vallitas rusticas.

Implicados:

Personal especializado de fútbol.

Dirección combinado deportivo.

Actividad 3: Torneos deportivos de Voleibol.

Objetivo: Lograr la cohesión de los adolescentes haciendo énfasis en el tanto.

Desarrollo de la actividad: Se realizarán en la ESBU “Carlos Ulloa” en el horario de la mañana y tarde de forma competitiva, se contará con un calendario; se convocará a los que deseen participar y se invitarán a equipos de otras circunscripciones. Se realizarán en el horario de la tarde en el área de la escuela donde existen las condiciones para el mismo.

Reglas:

No se permite acciones violentas, el ganador será el que logre de tres sets a ganar dos a 15 puntos.

Materiales: Balones y red rústica de voleibol.

Implicados:

Personal especializado de voleibol.

Organizaciones de masas.

Dirección combinado deportivo.

Actividad 4: Torneo de Béisbol.

Objetivo: Satisfacer los intereses de los adolescentes por la práctica de este deporte, de forma recreativa.

Desarrollo de la actividad: Se realizarán las coordinaciones pertinentes con la dirección del combinado deportivo de nuestro consejo popular, para el apoyo con personal técnico especializado, se conformarán varios equipos e incluso se invitarán a equipos de otras circunscripciones para lograr mayor rivalidad y motivación hacia el logro de la victoria.

Reglas:

-Se jugará a 7 innings.

-No se permiten realizar cambios con otros jugadores que no estén incluidos en la nómina.

Materiales: Pelotas, bates, guantes.

Implicados:

Personal especializado de Béisbol.

Organizaciones de masas.

Dirección combinado deportivo.

Actividad 5: Festivales deportivos- recreativos

Objetivo: Lograr hábitos de colectivismo atendiendo a sus principales gustos y preferencias, partiendo de la variedad y flexibilidad de las opciones.

a) Sub área de actividad deportiva:

-Nombre: Fútbol con valla (Cuatro contra cuatro).

-Organización de los deportes: Fútbol-Baloncesto.

-Materiales: Balones, vallitas, tableros rústicos, silbato.

-Reglas: Gana el equipo que primero anote tres tantos dígame baloncesto o fútbol.

b) Sub área de actividad recreativa:

-Nombre: Maratón recreativo.

Carrera entre obstáculos.

Béisbol 4 esquinas.

Juegos de mesa.

-Materiales: Sogas, obstáculos, banderitas, almohadillas, pelota de tenis de campo, silbato.

-Reglas: La participación será espontánea.

c) Sub área de actividad culinaria:

-Nombre: Platos preferidos.

-Materiales: Alimentos, mesas, manteles.

-Reglas: La participación será espontánea.

Se premiará el mejor plato.

c) Sub área de actividad cultural:

-Nombre: Karaoke.

-Materiales: Micrófono, equipo de audio y video con música pregrabada y pantalla que refleja la letra de la canción.

-Reglas: Se premiará el participante que mejor imite.

Desarrollo de la actividad: Se establecerá de manera clara las formas de participación, así como las actividades a realizar, sistema de puntuación, materiales a utilizar, la organización general, premiación según el resultado, clausura del mismo y se debe confeccionar un guión de acuerdo a lo que va a suceder en la actividad.

El festival deportivo recreativo requiere de una correcta coordinación y su planificación es más profunda por su complejidad, este brinda a la vez la mayor cantidad de ofertas y actividades posibles, de carácter libre u opcional, por tanto, cada actividad específica en el festival constituye en si misma una sub área, debiendo estar previsto con antelación el sitio donde funcionará y las personas que lo atenderán teniendo siempre presente, la variedad y flexibilidad de las opciones.

Materiales: Balones, redes, conos, tableros rústicos, tizas, bastones, silbatos, cuerdas, almohadillas, banderas, micrófono, música grabada, equipo de audio.

Implicados: Dirección Combinado Deportivo.

Dirección Municipal de Deportes.

Organizaciones de masas.

Comités gestores de actividades.

Promotores de recreación.

Actividad 6: Ciclismo Popular.

Objetivo: Crear hábitos de voluntad en los adolescentes a través de la participación masiva en esta actividad, haciendo énfasis en las reglas para esta actividad.

Desarrollo de la actividad: Se realizará un recorrido con un total de 2 vueltas a la pista, dando a conocer a los corredores las reglas y las posibles contingencias; estos tendrán marcado un número en la espalda que los identifiquen, se eliminarán los 3 últimos corredores por cada serie realizada para posteriormente confeccionar la última serie para determinar los tres primeros lugares.

Reglas: Las bicicletas no pueden tener cambio.

Los competidores deben ser adolescentes que no practiquen el deporte.

Materiales: Cronómetro, silbato.

Implicados: Dirección combinado deportivo.

Personal especializado de ciclismo.

Organizaciones de masas.

Comité gestor de actividades.

Actividad 7: Juegos predeportivos y con tareas (en equipos) con balón.

Objetivo: Propiciar la competición sana, a partir del disfrute de juegos organizados que contribuyan al desarrollo de capacidades físicas y valores positivos como la cooperación y ayuda mutua.

Estos juegos se organizarán por el profesor de recreación de esa demarcación, con la colaboración de padres y activistas de la propia comunidad, los días entre semana (lunes a viernes), en el horario: entre 5:00 p.m. y 7:00 p.m. El lugar donde se organizarán será en la Escuela de Economía teniendo en cuenta la espontaneidad de la asistencia.

Se conformarán equipos cuya cantidad y número de participantes estará en dependencia del total de adolescentes que asistan con deseos de intervenir.

Es preciso tener en cuenta que no se repitan los juegos a utilizar, procurándose variarlos de un día o una semana a otra, desechando aquellos que en un momento no sean de aceptación e incorporar otros que surjan de la creatividad de los propios participantes o los organizadores, siempre que sean asequibles y de aceptación general.

Los juegos a emplear serán los siguientes:

a) Nombre: “Dribling rápido”.

Materiales: Balones, banderas, silbato.

Desarrollo: Los equipos se ubicarán en hileras detrás de una línea de salida, Colocándose un balón de baloncesto, frente al primer participante de cada hilera, estará ubicada una bandera u otro objeto, a una distancia de 15 metros. A una señal del promotor salen los primeros de cada equipo driblando el balón, dando la vuelta a la bandera u objeto dispuesto para el juego, regresando y entregando el

balón al siguiente compañero/a. Éste realizará el mismo recorrido y así sucesivamente.

Reglas. Gana el equipo que terminen antes su relevo relevos.

Nombre: “Pasa y desplázate”.

Materiales: Balones, silbato.

Desarrollo: Se formarán dos equipos, los que se ubicarán dispersos en la cancha. Uno de los equipos con el balón realizará cualquier tipo de pases contemplado entre la técnica ofensiva del baloncesto de manera continua y el otro equipo tratará de interceptárselo. En el momento que lo logre se intercambiarán los roles.

Regla. Gana el equipo que logre acumular 10 pases continuos sin que el contrario toque el balón.

b) Nombre: “Dribling, tira y encesta”.

Materiales: Balones, obstáculo, silbato.

Desarrollo: Se forman 2 equipos en hileras que se ubicarán en la línea de fondo, próximo a la línea de banda ubicándose en esquinas contrarias de la cancha, al sonar el silbato el primer integrante de cada equipo comenzará a conducir el balón hasta la línea media de la cancha en donde habrá un obstáculo, bordeará el mismo y regresará en dribling con tiro al aro, después de tiro fallado o anotado pasará a su compañero y así sucesivamente.

Regla: Gana el equipo que más enceste.

c) Nombre: “Dribling entre obstáculos”.

Materiales: Balones, bancos u otros obstáculos, silbato.

Desarrollo: Se forman 2 equipos en hilera detrás de la línea de fondo. El balón será conducido por cada miembro del equipo con la mano derecha e izquierda siempre bordeando el obstáculo con la mano más lejana hasta la mitad del terreno regresando hasta la línea de partida y haciéndole pase de entrega al compañero y así sucesivamente hasta que todos hayan participado.

Regla: Gana el equipo que primero termine.

Implicados: Dirección combinado deportivo.

Personal especializado de baloncesto.

Organizaciones de masas.

Actividad 8: Festivales de juegos tradicionales

Objetivo: Crear hábitos de respeto y solidaridad en los adolescentes sobre las principales actividades de carácter cotidiano y cultural que se desarrollan en la comunidad, teniendo en cuenta la diversidad de los juegos.

Desarrollo de la actividad: Debe tenerse en cuenta determinadas consideraciones por la diversidad de los juegos que se presentan y los medios para el desarrollo de los mismos, además de establecer las formas de participación, así como las actividades a realizar, sistema de puntuación, la organización general, premiación según el resultado.

Reglas: Los medios serán de uso personal y creado por el propio participante.

Implicados: Dirección combinado deportivo, activistas y organizaciones de masas.

Actividad 9: Juegos de mesa

Objetivo: Fomentar hábitos de honestidad a los adolescentes de manera sana y educativa a través del juego limpio.

Desarrollo de la actividad: Se organizarán en la circunscripción, se precisa que los participantes puedan realizar cualquier juego siempre cumpliendo con las reglas establecidas, se determinará en cada uno de los juegos el ganador, el cual será premiado con un juego.

- juegos de ajedrez.
- juegos de damas.
- juegos de parchís.
- Juegos de dominó.

Reglas: No se permite cambios o trueques de lo que está establecido para cada juego.

Se jugará en correspondencia con las reglas de cada juego.

Implicados:

Dirección combinado deportivo.

Personal especializado de recreación.

Organizaciones de masas.

Actividad 10: Actividades culturales

Objetivo: Socializar de forma individual y colectiva a los adolescentes en la participación de estas actividades, haciendo énfasis en las diferentes manifestaciones culturales.

Desarrollo de la actividad: Se pueden realizar de manera espontánea, no existiendo límites de edad ni sexo, los participantes mostrarán sus aptitudes en las diferentes manifestaciones culturales como el karaoke, bailables (en parejas y en ruedas de casino) y música grabada.

Reglas: El participante tiene que concentrarse en la tarea que va desarrollar.

Recursos: Equipo de música, grabadora, micrófonos, videos, discos.

Implicados: Organizaciones de masas.

Comisiones gestores de actividades.

Promotor cultural de la comunidad.

2.5. Valoración teórica de la utilidad del programa de actividades deportivo-recreativas (Anexo 5).

Para conocer el criterio de los especialistas, se realizó una encuesta a 5 de ellos, los cuáles se encuentran con más de 10 años de experiencia en la actividad realizándose estas valoraciones en el mes Enero 2010.

Los aportes realizados por los especialistas, referidos al tema objeto de estudio, reflejan la aprobación del programa de actividades deportivo-recreativas propuesto. La selección de los especialistas se realizó teniendo en cuenta los siguientes elementos: **(Anexo # 6).**

- Ser licenciado y profesor universitario.
- Tener experiencia profesional en recreación (10 años o más).
- Resultados satisfactorios en la evaluación profesoral.
- Mostrar disposición de colaborar con la investigación.

Es apreciable que la consulta a los especialistas permite arribar a una aceptación respecto al nivel de importancia de este programa de actividades. En la primera referencia o pregunta, la totalidad de los especialistas que representan los cinco,

reconocen que es muy oportuno partiendo del concepto de lo que significa para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de estas edades que ejemplifica el 100%. Relacionado con la segunda referencia cuatro de los especialistas aceptan que las actividades que están contenidas en el programa son bastantes adecuadas porque generalmente son las que se realizan a diario por los adolescentes de estas edades, solo uno de los especialistas que aunque coincide con los argumentos expuestos por los demás de manera positiva, agrega que hay que darle el papel protagónico a un líder dentro de ellos que en ocasiones incluye otros juegos que no están contenidos en el programa.

Consideran además el 100% de ellos, que representa la tercera pregunta, que su fácil aplicación, ejecución y su integridad logra incorporar a la mayor cantidad de adolescentes y su aceptación por parte de los participantes. Los cinco especialistas que representa la máxima totalidad del por ciento refieren también la viabilidad de este programa de actividades deportivo-recreativas como bien notifica la cuarta pregunta de la encuesta si los objetivos están bien definidos, si se tiene claridad para la realización por parte de los ejecutores, aplicándose por la metodología que establece y las características que debe de poseer un programa, los resultados permitirán alcanzar un cierto nivel de aplicabilidad en los adolescentes objetos de la investigación, alegando el 75 % de ellos que representan tres que todo plan de actividades tiene que tener un control periódico o parcial de manera que permita a los ejecutores identificar cuales son las debilidades y fortalezas así como el índice de efectividad del mismo .

2.6 Valoración práctica de la utilidad del programa de actividades deportivo-recreativas (Anexo 7).

Se realizó una encuesta a los 42 adolescentes para conocer el nivel de aceptación de las nuevas ofertas recreativas del programa de actividades deportivo-recreativas que se han venido realizando en la comunidad con el objetivo de contribuir a una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes la cual arrojó que la pregunta número uno está relacionada con la edad de estos estando entre (12-15 años) y los 42 son del sexo masculino, la primera pregunta está relacionada, que si han notado algún cambio en las ofertas de actividades

deportivo-recreativas que contribuya a la mejor ocupación del tiempo libre en el entorno de la circunscripción de los cuales 33 dijeron que si para un 78.5 % y 9 dijeron que no para un 21.4 %, la segunda pregunta se refiere a si conocen las nuevas actividades deportivo-recreativas que se están ofertando, 37 plantean que conocen de estas actividades para un 88% y 5 plantean que no para un 12%, el inciso a-) refiere que estos mencionen algunas de estas actividades como juego de damas, dominó, fútbol con vallas, Baloncesto (trío), acto seguido con la tercera pregunta que plantea que si estos han participado en estas actividades, de los 42 encuestados 39 plantean que si para un 92.8%, 3 plantearon que no para 7.2%. La cuarta pregunta se refiere a si estas actividades han sido de su agrado, de los 42 encuestados respondieron todas 37 para un 88%, algunas 5 para un 12%. La quinta pregunta está relacionada con las actividades que más le han gustado siendo éstas: Dominó, el Baloncesto y el Fútbol con vallas y la que menos le ha gustado el ajedrez. En cuanto al criterio sobre el nuevo programa de actividades deportivas -recreativas que nos pueden ayudar a perfeccionarlo, éstos refieren que deben comenzar estas actividades en el horario de la tarde después de las 5:00 pasado meridiano hasta las 8: 00 de la noche y que existen locales, aunque los medios no son los más idóneos para su realización.

En un segundo momento se realizó la observación constatando que después de aplicado el Programa de actividades deportivo-recreativas de manera favorable se comportaron los parámetros evaluados de Bien y alguno evaluado de Regular.

**Tabla No.4 - Resumen general de las observaciones realizadas (5).
(Momento 2).**

Cantidad de Actividades Observadas	Elementos Observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
5	a) Organización	5	100	-	-	-	-
	b) Condiciones del lugar	4	80	1	20	-	-
	c) Participación	3	60	2	40	-	-
	d) Calidad	3	60	2	40	-	-
	e) Aceptación	4	80	1	20	-	-

Realizando una comparación de estos resultados con los de la observación realizada inicialmente (momento1) y la segunda observación (momento2), al aplicarse la dócima de diferencia de proporciones, se aprecia de modo general, un salto positivo de la segunda, con respecto a la primera, existiendo diferencias altamente significativas en los resultados de los elementos evaluados de Bien y Mal en una y otra respectivamente, tal y como se estima en la Tabla 5.

**Tabla No.5 - Comparación de los resultados generales de las dos observaciones realizadas en el momento inicial y final de la investigación.
(Dócima de Diferencia de Proporciones: p).**

Observaciones	Evaluación de los Elementos	Prueba Inicial	Prueba Final	Dóc. Dif. Prop. (p)	Significación
5	De Bien	3/ 12%	19/ 76%	0,0000	Altamente Significativa
	De Regular	9/ 36%	6/ 24%	0,8710	No existe
	De Mal	13/ 52%	0	0,0001	Altamente Significativa

Queda evidenciada la aceptación y objetividad de la aplicación del Programa de actividades deportivo-recreativas propuesto.

Conclusiones parciales del capítulo.

1-En este capítulo se realizó un estudio experimental donde se efectúa una exploración acerca de la ocupación del tiempo libre y las actividades deportivo-recreativas en los adolescentes (12-15 años) de la circunscripción #182 del consejo popular “Hermanos Cruz”.

2-Se utilizaron métodos teóricos, empíricos, estadísticos así como técnicas participativas las cuales nos permitió investigar sobre nuestro objeto de estudio así como los resultados de los instrumentos aplicados.

3-Se caracterizó a la comunidad objeto de estudio, los adolescentes en las edades comprendidas entre (12-15 años) de la comunidad “Hermanos Cruz” notificándose la necesidad de un cambio en la ocupación de su tiempo libre.

4-La aplicación del programa de actividades deportivo-recreativas ha hecho posible un gran aporte teórico y práctico ya que trae consigo un beneficio social en la comunidad estudiada teniendo un impacto positivo incorporándose más participantes al grupo y concientizando a la comunidad de la importancia de la práctica de las actividades deportivo-recreativas para la ocupación del tiempo libre.

CONCLUSIONES

1. Los estudios teóricos-metodológicos en relación a la ocupación del tiempo libre y la recreación en los adolescentes evidencian la necesidad de buscar alternativas, partiendo de las posibilidades de la comunidad, que promuevan la participación de los adolescentes hacia las actividades.
2. Los diferentes métodos utilizados en el diagnóstico, nos permitió conocer la insatisfacción de los adolescentes de la circunscripción #182 del consejo popular “Hermanos Cruz” por la carencia y falta de variabilidad de las actividades ofertadas, así como sus necesidades y preferencias respecto a las actividades deportivo-recreativas.
3. El programa de actividades deportivo-recreativas previsto se dirige fundamentalmente a la práctica de deportes como tiempo libre y la realización de actividades recreativas, partiendo de los intereses o preferencias de los adolescentes para una mejor ocupación del tiempo libre.
4. La aplicación del programa de actividades deportivo-recreativas en la comunidad, propició un impacto positivo en los adolescentes entre 12-15 años a la realización de actividades deportivo-recreativas logrando una mejor ocupación del tiempo libre.

RECOMENDACIONES

1. Atender los requerimientos organizativos metodológicos del programa de actividades deportivo-recreativas que se proponen para lograr una adecuada ocupación del tiempo libre de los adolescentes (12-15 años) de las circunscripciones del consejo popular “Hermanos Cruz”.
2. A medida que avance la aplicación del programa se deberá ir perfeccionando las actividades e implementar otras ofertas de aceptación con el fin de incorporar a un gran número de participantes contribuyendo en la ocupación del tiempo libre.

BIBLIOGRAFÍA.

1. Ander-Egg, E. (1989). La animación y los animadores. Editorial Narcea, Madrid.
2. Arias, Héctor. (1995) La Comunidad y su Escuela, Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana.
3. Castro, F. (1999) Discurso en la Conferencia de Naciones Unidas sobre Medio Ambiente y Desarrollo. Río de Janeiro, junio de 1992.
4. Castro, Fidel. (2001) Discurso pronunciado en la Graduación de los Trabajadores Sociales, Cojímar, Periódico Granma, 15 de febrero, La Habana.
5. CD de la Maestría.
6. Cerda G, H. (1994) Cómo elaborar proyectos.(Colección Mesa Redonda). Santa Fe de Bogotá, Colombia, Editorial Cooperativa Magisterio. P.
7. Constitución de la República (1976), Capítulo XI, Artículo 103, Pagina 46. Editorial Política, La Habana.
7. Di Franza y Colaboradores en su libro "Legislative afforts to protect children from tobacco"
8. Durstan J (2002) Miranda F. Metodología de la investigación participativa. Dirección de desarrollo social. Santiago de Chile. Políticas Sociales.
9. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Ed. Estela Barcelona. (1975). sociología empírica del ocio. Ed. nacional. Madrid.
10. _____ (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J.Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella.
11. _____ (1988). Révolution culturrelle du temps libre. Paris: Meridiens Klincksieck.

12. Estévez Cuelle LL. M. (2004). La investigación científica en la actividad física: su metodología. Ciudad de la Habana. Editorial Deporte.
13. Engels, F. (1972) Dialéctica de la naturaleza. EN: Carlos Marx, Federico Engel y V.L. Lenin, Selección de textos, Editorial de Ciencias Sociales-Instituto Cubano del Libro, p. 193-216, La Habana.
14. Fernández, F. (1997) Extensión: tres binomios. Conferencia Congreso Latinoamericano de Extensión Universitaria. Revista Imágenes Vol. 4. No. 7. Pág. 131. Costa Rica.
15. Fullea Bandera, P. (2000) "Porque jugar... Es cosa de juego". La Habana, Cuba.
16. _____ (1998). Recreación comunitaria. Ciudad de La Habana. Dirección Nacional de Recreación del INDER.
17. García F, M. 1995. Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales. Instituto de la Juventud.
18. García, M. E. (1996). "Planificación de actividades para el recreo y el ocio" (Apuntes de la asignatura). Granada.
19. García, M., Hernández, A. y Santana, O. (1982) "Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones". En investigaciones científicas de la demanda en Cuba. Editorial Orbe, La Habana.
20. González, M. (1998) Metodología para el diagnóstico. En con luz propia. - No 2.-p42-43.- La Habana.
21. González González, Gil Ramón y González Fdez-Larrea Mercedes. (2001). Programa Nacional de Extensión Universitaria. Pág. 7. La Habana. Cuba.
22. González, Nidia (1999) Selección de Lecturas sobre Trabajo Comunitario. CIE "Graciela Bustillos". Asociación de pedagogos de Cuba, La Habana.

23. González González, Martín: Desarrollo Comunitario Sustentable. Propuesta de una concepción metodológica en Cuba desde Educación Popular, Tesis en opción al grado científico de Doctor.
24. Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
25. Guerrero S. (s/a). Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba. Ciudad de la Habana: Impresora José A. Huelga.
26. Gutemberg, E. (1994). Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid: Ed. Popular.
27. Gutiérrez, R. (1997). El juego como elemento educativo. Editorial CCS. Madrid.
28. Martínez del Castillo, J. (1985). Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985. Tema 49: "el concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. tiempo libre y ejercicio físico". Barcelona, Inefc
29. Hart Dávalos, Armando. (1996) La extensión universitaria y la integración cultural. Conferencia. I Encuentro Latinoamericano de Extensión Universitaria. Pág. 13. La Habana. Cuba.
30. Internet link: <http://www.efdeportes.com/efd37/epistem.htm>
<http://www.efdeportes.com/> revista digital – Buenos Aires - año 7 - Nº 37 – junio de 2001.
31. Martínez del Castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas" en Apunts D'educació física. 4: 9-17. Barcelona. INEFC.
32. Martínez de Osaba y Goenaga, Juan A. (2004). Evolución y desarrollo del deporte (del siglo XIX hasta Sydney 2000). Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
33. Martínez, Osvaldo. (1999) Neoliberalismo en crisis, Editorial de Ciencias Sociales, La Habana.
34. Mejía M. Jorge Julio, (1992) Sistematizar nuestras prácticas educativas. Serie Materiales No. 10, Colección: Educación Popular, Santa Fe de Bogotá.

35. Menéndez del Dago, H. (1998). La adolescencia. Sus conflictos. Un reto al médico de la familia. La Habana. Editorial Científico-técnica.
36. Ministerio de Salud Pública. Objetivos, Propósitos y Directrices para elevar la salud de la población cubana, 1992-2000. C. Habana, Cuba, febrero de 1992.
37. Ministerio de Educación Manual del Promotor Deportivo Integral Comunitario Proyecto Salto Venezuela Caracas: Cultura y Deportes, 2004.
38. Miranda, J. y O. Camerino. (1996). La Recreación y la Animación Deportiva, sonrisa y esencia de nuestro tiempo. Salamanca, Amaru.
39. Muñoz Gutiérrez, L. (2006) Curso de formación de trabajadores sociales selección de lectura sobre sociología y trabajo social. La Habana: Deporte
40. Pastor (1979). Principios Generales de la Recreación. San Juan, Puerto Rico: Administración de Parque y Recreo Públicos, Negociado de Recreación y Deportes. División de Recreación. 8 pp.
41. Petrovski, A. V. (1979). Psicología general. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
42. Puig Rovira, J. M. Y Trilla, J. (1985). "La pedagogía del ocio". Barcelona: CEAC.
43. Pupo, R. (1987) La categoría de la práctica en las Tesis sobre Feuerbach. Su papel en la formación de la filosofía marxista y su valor metodológico actual. En Marx y la contemporaneidad, Tomo 2, editorial de Ciencias Sociales. Pp.176-197, La Habana.
44. Salmerón, E. (1987). Estudio de las manifestaciones y valoraciones de la orientación social de la personalidad en adolescentes y jóvenes. Tesis de grado científico. La Habana. Instituto Central de Ciencias Pedagógicas.
45. Salmerón, y col (2002). "Estrategia para el trato con los diferentes temperamentos".
46. Sánchez M. S. Guerrero y L. Caballero. (1977). Los 100 juegos del Plan de la Calle. Algunas teorías sobre juegos. Editorial Orbe, la Habana.

47. Toledo Benedit, Josefina (1994) La ciencia y la tecnología en José Martí. Ciudad de La Habana, Editorial Científico-Técnica.
48. Vigotski, Lev S. (1979) El Desarrollo de los Procesos Psicológicos
49. Violich f. Desarrollo comunitario y proceso de urbanización. UNESCO. 1989 ginebra weinberg, r. s. y gould, d. Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona: ED. Ariel, S. A. 1996
50. Waichman, P. (1993) "Tiempo libre y recreación, un desafío pedagógico". Editorial PW, Buenos Aires
51. _____ (1997). Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico.
52. Weber, (1969). www. Monografías, com Funlibre
53. Zambrana, M. (1992) Deporte y edad: Hacia una población, más sana. Madrid, Editorial Gymnos.
54. Zamora, R y García, M. (1996). Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.

ANEXOS.

ANEXO # 1. Guía de Observación.

OBJETIVO: Constatar el desarrollo de la actividades deportivo-recreativas en la circunscripción # 182 del consejo popular “Hermanos Cruz” del municipio Pinar del Río.

1-Actividades observadas en la circunscripción #182 del consejo popular “Hermanos Cruz”.

Cantidad de Actividades Observadas	Elementos Observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
	a) Forma Organización						
	b) Condiciones del lugar						
	c) Participación						
	d) Calidad						
	e) Aceptación						

2-Actividades que realizan los adolescentes.

Cantidad	Aspectos	Resultados	%

3. Áreas destinadas a la práctica de actividades deportivo-recreativas y condiciones.

Instalación	Número	Condiciones

4. Medios con que cuentan para el disfrute de las actividades y la ocupación del tiempo libre.

Cantidad	Medios
	Net rústica de Voleibol
	Aros rústicos de Baloncesto

5. Tipos de actividades pasivas y activas que realizan los adolescentes.

ANEXO # 2.

Auto registro de actividades.

OBJETIVO: Determinar el presupuesto de tiempo en los adolescentes en las actividades principales, en un tiempo de 24 horas.

Hora de comienzo	Actividades	Hora de terminación

ANEXO 3

Encuesta #1 a los adolescentes comprendidos entre 12-15 años que pertenecen a la circunscripción #182 del consejo popular “Hermanos Cruz”.

OBJETIVO: Conocer la opinión sobre la ocupación del tiempo libre, las inquietudes, gustos, preferencias y necesidades de los adolescentes al respecto. Les fue aplicada a 42 adolescentes comprendidos entre 12 -15 años que pertenecen a la circunscripción #182 del consejo popular “Hermanos Cruz”.

Encuesta.

La presente encuesta responde a una investigación sobre la ocupación del tiempo libre, con el objetivo de conocer las inquietudes de los adolescentes al respecto, para lo que contamos con su colaboración.

Muchas gracias

Edad____ Sexo: M____ F____ Estudia: Si____ No____

Marque con una (x) las opciones que considere más apropiadas:

1. Tu tiempo libre lo empleas en:

- Practicar deportes____ Leer ____ Escuchar música____ Ver TV

- Planes de la calle____ Visitar amigos____ Otras_____
- 2-¿Realizas actividades deportivo-recreativas? Si____ No____
Mensual ____ A veces____
Los fines de semana____ Nunca____
- 3-¿Practican actividades deportivo-recreativas planificadas en su comunidad?
Si____ No ____ A veces ____
- 4- ¿Por qué se caracterizan estas actividades?
- simple diversión ____ - juegos tradicionales____ - juegos de mesa____
- 5- ¿Qué actividades prefieres?

ANEXO 4

Entrevista a los familiares de los adolescentes de la circunscripción #182 del consejo popular “Hermanos Cruz”.

OBJETIVO: Conocer la opinión de los familiares de los adolescentes comprendidos entre 12-15 años que pertenecen a la circunscripción #182 del consejo popular “Hermanos Cruz” sobre la ocupación del tiempo libre de ellos y en cuanto a las actividades deportivo-recreativas de la comunidad, así como las características de las mismas.

- 1-Diga ¿qué actividades realizan los adolescentes después del horario docente?
- 2- ¿Conoce usted la planificación de las actividades deportivo-recreativas de la circunscripción? Si____ No____
- 3-¿Qué beneficios usted le atribuye a la práctica de las actividades deportivo- recreativas?
- 4--¿Con qué frecuencia prefiere que se realicen las actividades deportivo-recreativas?

ANEXO 5

Encuestas a los especialistas.

OBJETIVO: Conocer desde el punto de vista teórico las opiniones y referencias de los especialistas acerca de la aplicación del programa de actividades deportivo- recreativas para contribuir a la mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes comprendidos entre 12-15 años que pertenecen a la circunscripción #182 del consejo popular “Hermanos Cruz”.

Compañeros especialistas: Le solicitamos a usted su apoyo para unir criterios sobre la aplicación de un programa de actividades deportivo- recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre, en tal sentido su información será de mucha utilidad para materializar este programa, por lo que le pedimos que marque con una cruz la respuesta correspondiente.

1. ¿Considera oportuno la aplicación de un programa de actividades deportivo-recreativas para contribuir a la mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes? Si_____ No_____

 2. ¿Tienen correspondencia las actividades contenidas en el programa con las actividades que realizan los adolescentes en estas edades? Si_____ No_____

 3. ¿Puede contribuir con la participación de los adolescentes a estas actividades Si_____ No_____

 4. Los objetivos del programa de actividades requieren de alguna u otra sugerencia. Si_____ No_____
- ¿Cuáles? _____
- _____

ANEXO 6
RELACIÓN DE ESPECIALISTAS CONSULTADOS

Nombre del especialista	Años de experiencia en la recreación	Graduado en	Ocupación actual
Héctor Padrón Echevarría	34	FCF Nancy Uranga	Metodólogo Cultura Física
Yuniesky Blanco Alfonso	6	FCF Nancy Uranga	MSc. De Recreación
Michel Camejo Díaz	10	FCF Nancy Uranga	Metodólogo Cultura Física
Ramón Abreu Romero	37	FCF Nancy Uranga	Metodólogo Cultura Física
Salvador González de Armas	16	FCF Nancy Uranga	MSc. De Recreación

ANEXO 7

Encuesta #2 a los adolescentes comprendidos entre 12-15 años que pertenecen a la circunscripción #182 del consejo popular “Hermanos Cruz”.

OBJETIVO: Conocer la opinión sobre la ocupación del tiempo libre, las inquietudes, gustos, preferencias y necesidades de los adolescentes al respecto.

Estimados adolescentes:

La presente encuesta se corresponde con la investigación que se viene realizando sobre la ocupación del tiempo libre en la circunscripción #182 del consejo popular “Hermanos Cruz” en la cual se ha instrumentado un nuevo programa de actividades deportivo-recreativas, sobre dichas actividades es que reclamamos nuevamente su colaboración, ofreciendo sus valiosos criterios. Con el objetivo de conocer el nivel de aceptación de las mismas atendiendo a sus gustos y preferencias así como su motivación. Muchas gracias.

1. ¿Ha notado usted algún cambio en la oferta de actividades deportivo-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre en el entorno de la circunscripción #182 del consejo popular “Hermanos Cruz”?

Sí ____ No ____

2. ¿Conoces las nuevas actividades deportivo-recreativas que se están ofertando y organizando en la circunscripción #182 del consejo popular “Hermanos Cruz”? Sí ____ No ____

a) Mencione algunas _____

3. ¿Ha participado en estas actividades? Sí ____ No ____

4. ¿Han sido de su agrado?

Todas ____ Algunas ____ Ninguna ____

5. De estas actividades, mencione las 2 que más le han gustado y las 2 que menos le han gustado.

Más Gustadas

Menos Gustadas

1. _____

1. _____

2. _____

2. _____

6. Algún otro criterio u opinión sobre el programa de actividades deportivo-recreativas que nos pueda ayudar a perfeccionarlo.

Muchas gracias.